



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

MARITTA ITÄPUISTO

LÄHEISET JA RAHAP€LIONGELMA

*Tietoa ja välineitä
läheisten kanssa työskentelyyn*

PELIHAITAT • TUKIAINEISTO

Teksti: Maritta Itäpuisto

Kirjoitustyön tukiryhmä:

Petri Miettinen
Anne-Maria Perttula
Sanni Nuutinen
Tarja Nordbäck
Merja Kuronen
Catarina Forsström
Ira Kalmari
Minna Kesänen
Jenni Kämpö
Jouni Saarelainen

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2015

Kielenhuolto: Taina Ruottinen, Sanataika Ky.

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Kuoppala

Kuvitus: Tiina Kuoppala

ISBN 978-952-302-149-5 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-149-5>

Sisältö

Lukijalle	5
1. Ongelmallinen rahapelaaminen ja läheiset	9
Pelaamisen vaikutukset perheessä ja läheissuhteissa	9
Pelaajan läheisen noidankehä	11
Noidankehän purkaminen	13
CRAFT- ja Stress-strain-coping -mallit	14
2. Läheisen tilanteen selvittäminen	17
Peliongelman tunnistaminen	17
Läheisen kokemat haitat	19
Väkivallan puheeksi ottaminen	20
3. Läheisen auttaminen ja tuki	23
Läheisen auttamisen lähtökohtia	23
Talouden turvaaminen	26
Henkilökohtainen hyvinvointi	28
Tuen hankkiminen	29
4. Pelaajan ja läheisen suhde	33
Puolisoiden välinen suhde	33
Lapset ja vanhemman pelaaminen	34
Aikuisten väliset lapsi-vanhempi-suhteet	39
Läheisen ja pelaajan muuttuva suhde	41
Tunteiden ja kokemusten työstäminen	43
5. Läheinen peliongelman ratkaisemisen tukena	47
Läheisen antaman tuen merkitys peliongelman ratkaisemisessa	47
Läheisen valitsemien toimintamallien seuraukset	48
Pelaamiskäyttäytymisen analyysi	52
Pelaamisen osatekijät ja niihin vaikuttaminen	53
Läheinen pelaajan hoidon tukena	55
6. Lopuksi	57
Liitteet	58
Liite 1. Rahapeliongelmien tunnistaminen (4T-tunnusmerkit)	58
Liite 2. Reikäleipä / työntekijän muistilista	59
Liite 3. Reikäleipä / täydennettävä asiakkaan lomake	60
Lähteet	61
Lisätietoa ja yhteystietoja	63



Lukijalle

Liiallinen rahapeliin pelaaminen voi uhata paitsi pelaajan omaa, niin myös hänen perheensä ja muiden läheisten hyvinvointia. Ongelmapelaamisen muille ihmisille aiheuttamat haitat voivat olla hyvin monen tyyppisiä: Pelaamisen mukanaan tuomat taloudelliset vaikeudet heijastuvat usein myös läheisten elämään. Pelaajasta ja pelaamisen seurauksista koettu huoli ja ahdistus saattavat johtaa läheisen psyykkisen ja fyysisen terveyden heikkenemiseen. Myös ristiriidat niin perheen sisällä kuin perheen ulkopuolisten ihmisten kanssa voivat lisääntyä ja sosiaaliset suhteet heiketä.

Ongelmapelaamisen vaikutus läheisen hyvinvointiin jää usein huomaamatta sosiaali- ja terveyspalveluissa. Läheiset voivat hakea apua kokemiinsa oireisiin ja ongelmiin esimerkiksi mielenterveyspalveluista, työterveyslääkärin vastaanotolta tai velkaneuvonnasta. Ilmi ei kuitenkaan välttämättä tule, että oireilun taustalla on toisen ihmisen peliongelma. Työntekijät eivät myöskään osaa sitä välttämättä kysyä tai tunnistaa.

Rahapeliongelmien tunnistamista ja ongelmallisesti pelaavien ihmisten auttamista on kehitetty Suomessa viime vuosina sekä luomalla rahapeliongelmien erikoistuneita palveluita että lisäämällä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tietoa ja osaamista. Toistaiseksi kuitenkin ongelmallisesti pelaavien ihmisten perheiden ja läheisten avuntarpeisiin vastaaminen ja heidän hyödyntämisensä pelaajien auttamisessa on suhteellisen vähäistä.

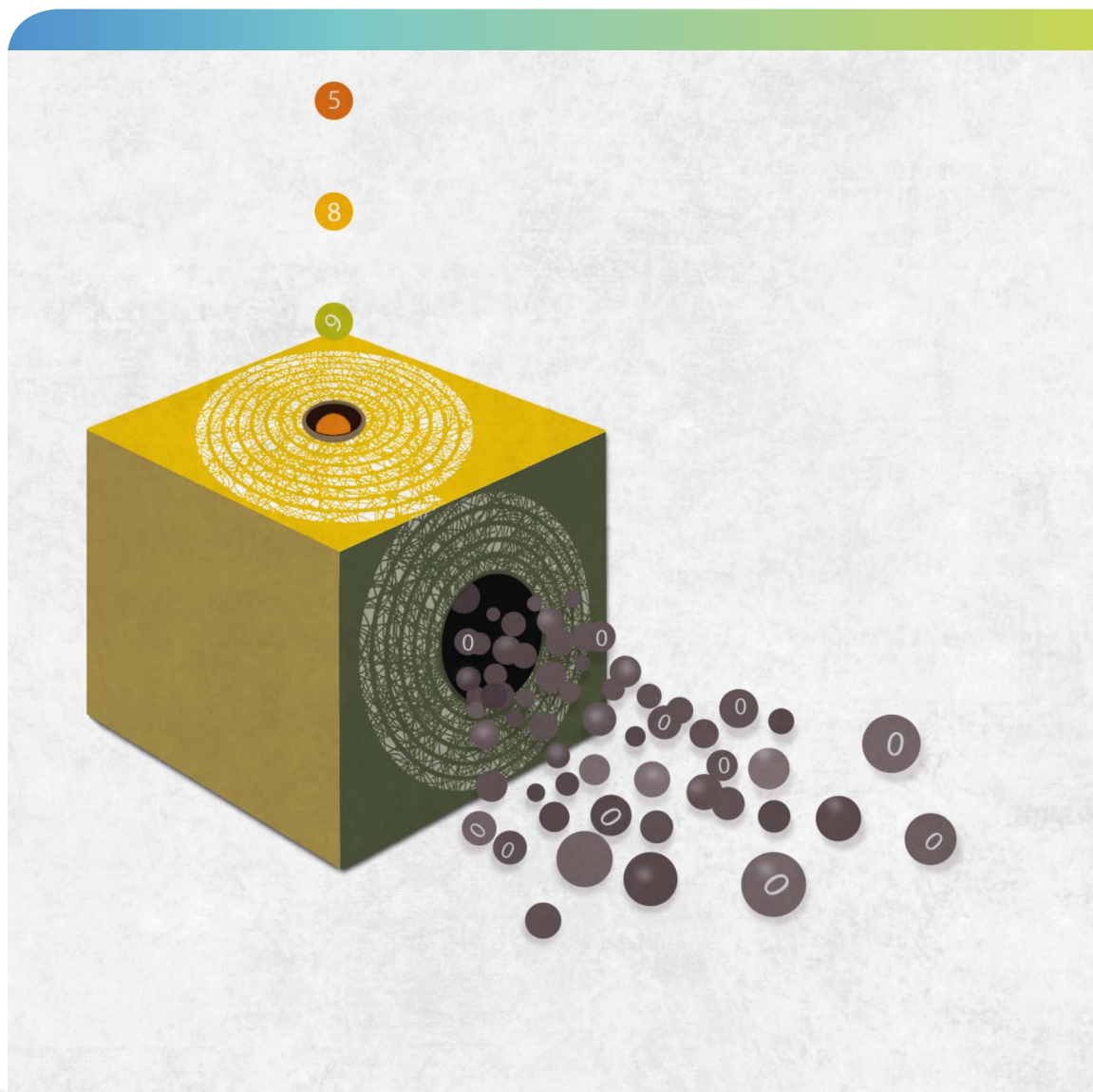
Tämä materiaali pyrkii osaltaan kohentamaan tilannetta tarjoamalla ongelmapelaajan läheisiä työssään tapaaville ammattilaisille tietoa ja välineitä läheisen tilanteen selvittämiseen ja hänen auttamiseensa. Materiaalissa tiivistetään ongelmallisesti pelaavien henkilöiden läheisiä käsittelevän tutkimustiedon antia ja esitellään käytännöllisiä auttamisen apuna toimivia välineitä. On kuitenkin syytä korostaa jo nyt, että tutkimustieto pelaajien läheisistä ja heidän kokemuksistaan on hyvin vähäistä, mikä on vaikeuttanut useiden teemojen käsittelyä.

Aluksi kuvataan ongelmallisen rahapelaamisen seurauksia keskittyen läheisen näkökulmaan. Läheisen tilanne esitetään noidankehänä, jossa pelaaminen, sen negatiiviset seuraukset ja läheisen toimimattomat selviytymiskeinot kukin pahentavat osaltaan tilannetta. Noidankehä on kuitenkin mahdollista purkaa, mitä ajatusta seuraten materiaalissa edetään läheisen tilanteen selvittämisen ja hänen tukemisensa keinoihin. Jälkimmäisen puoliskon luvut laajentavat näkökulmaa kuvaamalla pelaajan ja läheisen suhdetta sekä läheisen merkitystä pelaajan auttamisessa.

Materiaalin kehittämiseen ovat antaneet panoksensa sekä peliongelmiin parissa työskentelevät ammattilaiset että tavalliset ihmiset, joilla on kokemusta elämästä ongelmallisesti pelaavan läheisenä. Materiaaliin tuottamisessa ovat olleet mukana Petri Miettinen Kuopion Kriisikeskuksesta (erityisesti kriisi- ja väkivalta-osuudet), Anne-Maria Perttula Sovatek-säätiöstä (erityisesti luvut Tuen hankkiminen ja Pelaajan ja läheisen suhde), Sanni Nuutinen Tiltistä (erityisesti Pelaavien aikuisten lasten vanhemmat), Tarja Nordbäck (erityisesti Pelaavien aikuisten lasten vanhemmat) ja Merja Kuronen (Läheisen ja pelaajan erilaisten ajatusten ja tunteiden purkaminen -väline). Kirjoitustyön tukiryhmään kuuluivat heidän lisäksi Catarina Forsström, Ira Kalmari, Minna Kesänen, Jenni Kämppe ja Jouni Saarelainen. Myös useat muut tutkijat, asiantuntijat ja ammattilaiset ovat jakaneet osaamistaan tämän aineiston kirjoittajalle.

On suositeltavaa, että ennen tai samanaikaisesti tähän tukimateriaaliin perehtymisen kanssa tutustutaan rahapeliongelman hoidon oppaaseen Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen (Itäpuisto ym. 2011). Monet oppaan välineistä soveltuvat työskentelyyn läheisten kanssa, ja niihin myös viitataan tämän materiaalin sivuilla. Myös ongelmapelaajan läheisille tarkoitettu Suhteet pelissä -tukimateriaali (Itäpuisto & Pajula 2014) sopii käytettäväksi tämän materiaalin kanssa. Kolmas suositeltava teos on Smithin ja Meyersin Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. Se opastaa seikkaperäisesti päihde- ja rahapeliongelmien ratkaisuun sekä läheisten tukemiseen soveltuvan CRAFT-mallin käyttöön. Teosten tarkemmat lähdetiedot löytyvät lopun kirjallisuusluettelosta, johon on koottu myös muuta suositeltavaa, aihepiiriin liittyvää kirjallisuutta.





1

Ongelmallinen rahapelaaminen ja läheiset

Pelaamisen vaikutukset perheessä ja läheissuhteissa

Läheinen voi kokea pelaamisen vuoksi samanlaisia haittoja kuin pelaaja itse. Joskus läheiselle koituvat haitat saattavat olla jopa pelaajan kokemia haittoja suuremmat, tai mahdollisesti haitat ovat vain vähäisiä ja lyhytaikaisia. Rahapelaamisen haitat voivat koskettaa niin pelaajan perhettä kuin myös sukulaisia, ystäviä ja työtovereitakin. Peliongelman vakavuuden ja ilmenemismuodon lisäksi myös läheissuhteen kiinteys vaikuttaa siihen, millaisia ongelmapelaamisen seuraukset läheisille ovat. Mitä läheisemmästä ihmissuhteesta on kyse, sitä suurempia haittoja läheisille yleensä tulee.

Haittojen kirjoa voidaan avata paitsi miettimällä niiden vakavuutta, kestoa ja läheissuhdetta, niin myös seuraavalla tavalla ongelmatyypin perustuvalla ryhmittelyllä:

Taloudelliset vaikutukset ja ongelmat ovat tutkimuksissa läheisten yleisimmin mainitsema ongelmapelaamisen seuraus. Eniten taloudellisista haitoista kärsivät luonnollisesti samassa taloudessa elävä puoliso ja lapset. Jos pelaaja käyttää omat tulonsa pelaamiseen, joutuu puoliso huolehtimaan yhteisten laskujen maksamisesta ja kantamaan vastuun perheen elatuksesta. Pelaamisesta voi seurata niukkuutta koko perheen taloudessa. Suuret pelivelat voivat rasittaa perheen hankintoja pitkän aikaa ja estää esimerkiksi

asunnon ostamisen. Pelivelat voivat vaikuttaa koko perheen asumisoloihin myös, jos yhteinen koti on velkojen takuuna.

Samassa taloudessa asuvan puolison ja lasten lisäksi taloudelliset vaikutukset voivat heijastua aikuisen lapsen vanhempiin, iäkkään pelaajan aikuisiin lapsiin sekä pelaajan ystäviin ja sukulaisiin.

Läheiset joutuvat ehkä maksamaan pelaajan velkoja, tai he kokevat velkojen taholta tulevaa painostusta. Läheisen talous saattaa kärsiä, jos pelaaja on varastanut häneltä merkittäviä summia rahaa.

Ihmissuhteet sekä perheen sisällä että perheen ulkopuolisiin ihmisiin saattavat värittyä negatiivisesti pelaamisen vuoksi. Pelaajan suhde muihin perheenjäseniin voi muo-
dostua jännitteiseksi, kommunikaatio vaikeutua ja riidat yleistyä. Myös muiden perheenjäsenten keskinäiset suhteet voivat kärsiä, jos heillä on hyvin erilaiset käsitykset siitä, miten pelaamiseen tulisi reagoida ja ongelmaan puuttua.

Perheen sisäiset roolit ja vastuut voivat sekoittua. Esimerkiksi puoliso voi ajatella pelaajan pakenevan vastuuta ja olevan ikään kuin yksi huollettava lasten lisäksi. Sukupolvisuhteet



saattavat vääristyä niin, että lapsi tuntee huolta vanhemmastaan ja yrittää hoitaa perheen asioita tämän puolesta, tai siten, että isovanhemmat toimivat lastenlasten vanhempina. Perheenjäsenet voivat tuntea, että heille jää enemmän vastuuta kuin pitäisi.

Perheenjäsenet tuntevat itsensä ehkä hylätyiksi, kun pelaajan aika ja mielenkiinto suuntautuvat peleihin ja pelaamiseen. Saattaa käydä myös niin, että perheessä huomio keskittyy vain pelaajaan ja peliongelman ratkaisemiseen, kun taas muiden perheenjäsenten asiat ja ongelmat unohdetaan. Läheisen kokeman yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen tunteita lisää usein se, että suhteet perheen ulkopuolisiin ihmisiin heikkenevät tai katkeavat. Peliongelma muille puhuminen ja ulkopuolisen tuen saaminen voi tuntua vaikealta, ja perheen ulkopuoliset ihmiset saattavat moittia ja syyllistää sekä pelaajaa että läheisiä.

Läheiset kokevat negatiivisia tunteita, kuten huolta, ahdistusta ja masennusta. Huolta läheiselle aiheuttavat esimerkiksi pelaajan vointi, perheen toimeentulo sekä vaikean tilanteen vaikutus lapsiin. Pelaajan valheet ja petokset voivat olla läheisen näkökulmasta niin loukkaavia, että hän tuntee voimakasta vihaa ja raivoa. Ahdistus ja masennus ovat tavallisia seurauksia tilanteesta, joka tuntuu hallitsemattomalta ja oman vaikutuspiirin ulkopuolella olevalta.

Fyysisen terveyden heikkeneminen, oireilu ja sairastuminen voivat seurata pitkään jatkuneesta läheisen kokemasta huolesta, ahdistuksesta ja masennuksesta. Erilaisista riippuvuuksista kärsivien henkilöiden perheenjäsenten onkin havaittu kärsivän muuta väestöä enemmän erilaisista stressiperäisistä oireista, joita ovat mm. päänsärky, vatsavaivat, selkäkipu, korkea verenpaine ja unettomuus. Terveydelliset ongelmat voivat pahentua, jos läheinen joutuu tiukan rahanpuutteen vuoksi tinkimään ravinnon laadusta, lääkärikäynneistä tai lääkkeiden ostamisesta.

Terveysteen kohdistuvien haittojen listaan voidaan lisätä myös muuta väestöä jonkin verran suurempi väkivallan uhriksi joutumisen riski, sillä peliongelman kiristämässä suhteissa riitojen kärjistyminen väkivaltaisiksi teoiksi on mahdollista. Perheenjäsenillä on niin ikään jonkin verran kohonnut riski ajautua itsekin peli-, päihde- tai muihin vastaaviin ongelmiin.

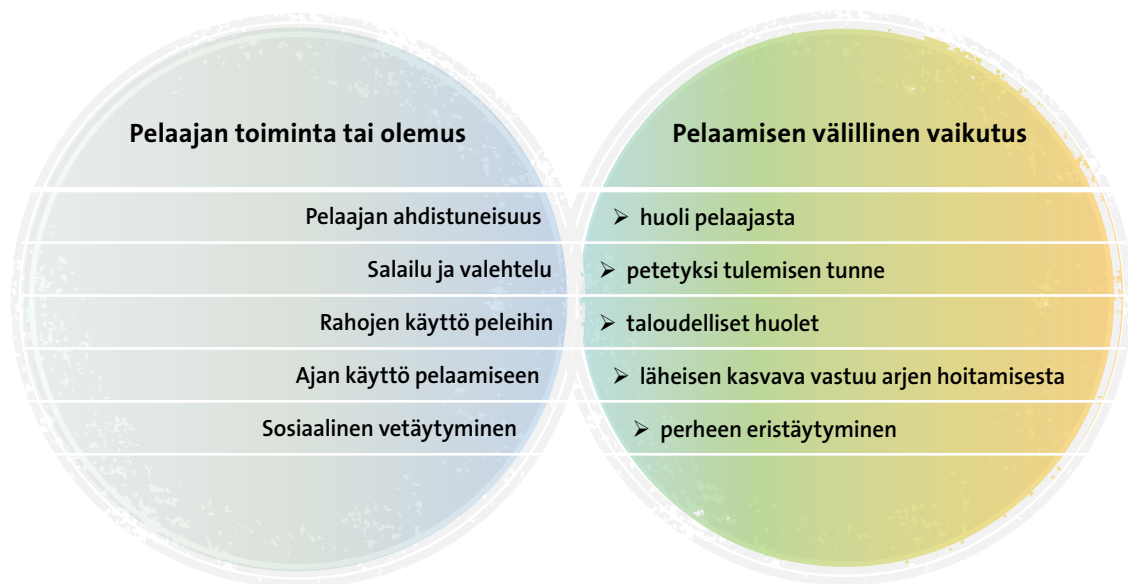
Rikollisuuden näkökulmasta katsottuna pelaajan läheisiä uhkaa mahdollisen väkivallalle altistumisen lisäksi myös talousrikoksen uhriksi joutumisen riski. Pelaaja voi esimerkiksi väärentää läheisen nimen lainapapereihin tai käyttää luvatta hänen omaisuuttaan, rahojaan tai pankkitiliään.

Pelaajan läheisen noidankehä

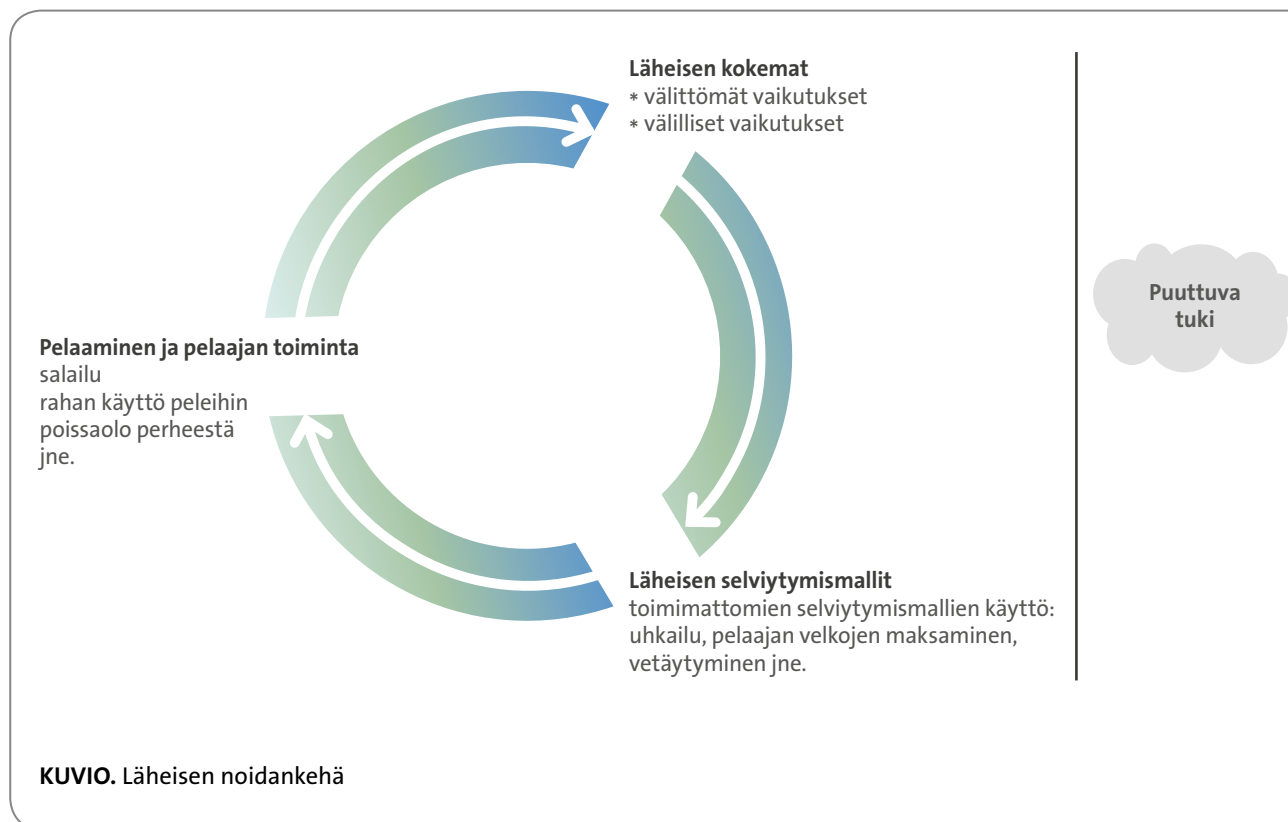
Pelaamisen perheelle ja läheisille aiheuttamat haitat voivat muodostaa monimutkaisen vyyhden, jossa yhä uudet ongelmat kietoutuvat aiempiin. Yksi tapa purkaa tätä vyyhteä on erottaa pelaamisen suorat ja välilliset vaikutukset toisistaan.

Pelaamisen suoria vaikutuksia ovat tyypillisimmillään pelaajan poissaolo perheen parista ja omien tulojensa käyttäminen pelaamiseen. Välillisiä vaikutuksia ovat puolestaan ne, joihin läheisen reagointi ja toiminta vaikuttavat.

Esimerkiksi läheisen kokema huoli ja ahdistus ja näiden tuntemusten vaikutus edelleen hänen henkiseen ja fyysiseen terveyteensä ovat välillisiä vaikutuksia. Huoli voi myös heikentää läheisen työpanosta, mikä lisää osaltaan stressiä ja heikentää koettua hyvinvointia. Nämä ovat esimerkkejä siitä, miten peliongelma voi ulottaa vaikutuksensa erilaisten ketjujen kautta yhä laajemmalle läheisen elämässä ja johtaa uusiin negatiivisiin seurauksiin. Seuravassa on esimerkkejä pelaamisen suorista ja välillisistä vaikutuksista:



Pelaamisen välittömien ja välillisten vaikutusten lisäksi läheisen kokemukseen pelaamisen haitallisuudesta vaikuttavat läheisen käyttämät selviytymismallit, eli ne vakiintuneet toimintatavat, joilla läheinen huolehtii omasta hyvinvoinnistaan sekä reagoi pelaamiseen ja sen seurauksiin. Edelleen läheisen kokemien haittojen kannalta merkitystä on sillä, onko muilta ihmisiltä saatavissa tukea vai jääkö läheinen huolineen yksin. Seuraava kuvio havainnollistaa negatiivista noidankehää, jossa eri osat vaikuttavat läheisen tilannetta heikentävästi.

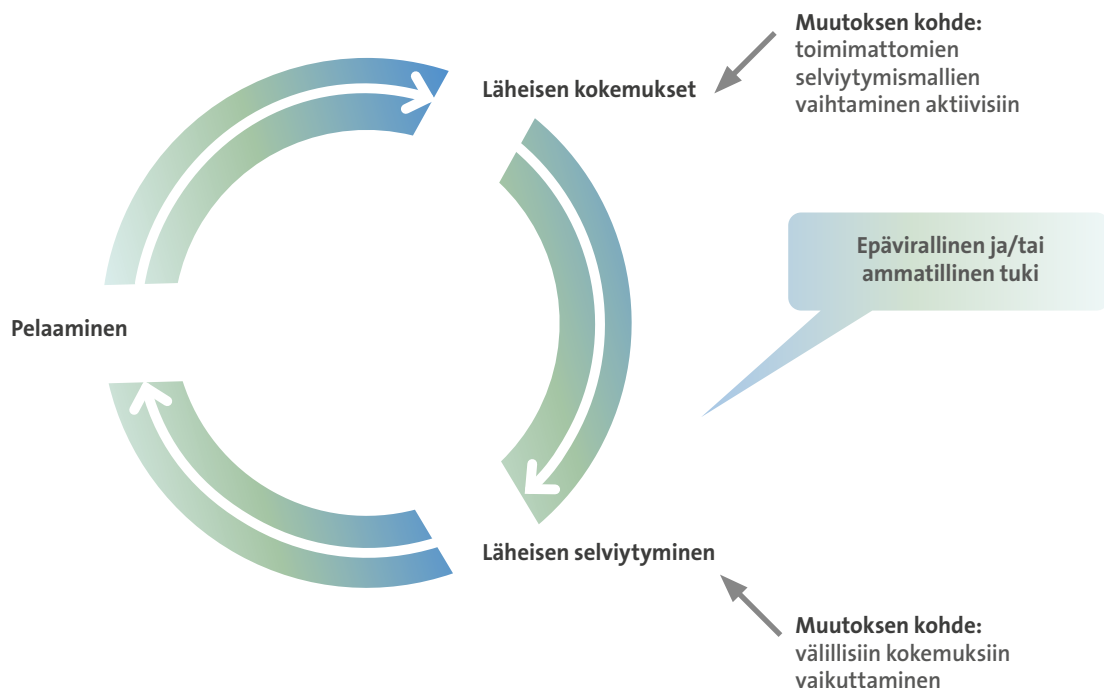


Noidankehän purkaminen

Läheisen noidankehää voidaan purkaa vaikuttamalla ensisijaisesti kehän kahteen kohtaan, läheisen kokemiin välillisiin vaikutuksiin ja hänen käyttämiinsä selviytymismalleihin. Tavoitteena on luoda uudenlainen positiivinen kehä, jossa läheinen tulkitsee tilanteen uudella tavalla, soveltaa aktiivisia selviytymismalleja ja etsii tukea.

Vaikka ensisijainen tavoite on parantaa läheisen elämänlaatua, vaikuttavat muutokset läheisen omassa voimissa ja hänen käyttämissään selviytymismalleissa usein

myös pelaajan käytökseen. Läheisen muutos haastaa näin pelaajan näkemään asiat siten, että hän voi saada kimmokkeen pelikäyttäytymisen muutokseen tai hoitoon hakeutumiseen. Edellä esitettyä läheisen noidankehä -kuviota voidaan nyt täydentää negatiivisen kehän rikkomisen mahdollisuuksilla.



KUVIO. Läheisen noidankehän purkaminen



CRAFT- ja Stress-strain-coping -mallit

Edellä esitetty kuvio tiivistää sen, miten läheisen tilanteeseen voidaan vaikuttaa hänen oman toimintansa muutoksen kautta. Välineitä tällaiseen muutokseen on kehitetty CRAFT- ja Stress-strain-coping -malleissa. Ne ovat laajaan tutkimustietoon perustuvia, pelaajien ja päihdeongelmaisten läheisten auttamiseen ja ongelmien ratkaisemiseen kehitettyjä malleja. Juuri nämä mallit ovat myös tämän materiaalin keskeiset lähteet. Näiden mallien keskeisimmät ideat ovat tiivistetysti seuraavanlaisia:

CRAFT-malli

CRAFT-malli (Community reinforcement and family training) keskittyy nimensä mukaisesti ongelmien ratkaisuun yhteisölliseen vahvistamiseen ja perheen valmentamisen avulla. CRAFT on kehitetty ja sitä on tutkittu etenkin Yhdysvalloissa. Tutkimuksissa kohteena ovat olleet yleensä päihdeongelmat, mutta myös peliongelmia on tutkittu jonkin verran. Tulokset ovat olleet hyviä.

CRAFT-mallin keskeinen tavoite on päihde- tai peliongelman ratkaiseminen, tai ongelmallisesti käyttäytyvän henkilön saaminen hoitoon. Tämä tapahtuu ohjaamalla tai valmentamalla läheisiä muuttamaan toimintaansa siten, että se motivoi ongelmallisesti käyttäytyvää ongelman tunnustamiseen ja ratkaisun etsimiseen. Ongelman helpottamisen myötä myös läheisen hyvinvointi kasvaa.

Mallin toteuttaminen aloitetaan analysoimalla pelaajan käyttäytymistä sekä läheisen reagointia ja toimintaa. Ennen muutokseen ryhtymistä otetaan huomioon väkivallan mahdollisuus ja läheiselle tehdään turvasuunnitelma. Tämän jälkeen läheisen toimintaa aletaan muokata systemaattisesti siten, että se haastaa pelaajan muuttamaan omaa käyttäytymistään. Läheinen opettelee pois sellaisesta käyttäytymisestä, joka sallii pelaamisen jatkamisen ja harjoittelee käyttäytymistä, joka tukee pelaamattomuutta tai hoitoon hakeutumista.

CRAFT:n käyttöön voi tutustua tarkemmin suomennettujen kirjojen avulla. Aiemmin mainitun, ammattilaisille tarkoitetun Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla -teoksen lisäksi suomeksi on julkaistu läheisille tarkoitettu teos *Rakkaasta raitis. Vaihdohtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle* (Meyers & Wolfe 2007).

Stress-strain-coping-malli

Stress-strain-coping-malli on niin ikään usean vuosikymmenen kehitys- ja tutkimustyön tulosta. Sen luojiin kuuluvat brittipsykologit Jim Orford, Richard Velleman, Lorna Templeton ja Alex Copello. Mallin ensisijainen tavoite on CRAFT:sta poiketen läheisen hyvinvoinnin lisääminen ja hänen kokemiensa konkreettisten haittojen vähentäminen. Peli- tai päihde-ongelman helpottuminen nähdään tässä mallissa toissijaisena tavoitteena ja seurauksena läheisen elämässä tapahtuneesta positiivisesta muutoksesta.

Stress-strain-coping -malli on ratkaisukeskeinen, mistä syystä ongelman syiden etsimiseen ja syvälliseen käsittelyyn ei nähdä tarvetta. Malli antaa myös lähtökohtaisen vastauksen päihde- ja peliongelmiin olennaisesti liittyvään syyllisyyden kysymykseen: syyllisyyttä ei etsitä kenestäkään ongelman ympärillä olevasta ihmisestä, vaan syyllinen ja muutoksen kohde on pelaaminen (tai muu addiktiivinen käytös).

Samalla tavoin kuin CRAFT:ssa, niin myös Stress-strain-coping-mallissa muutoksen kohde ja keskeinen työkalu on läheisen toimintatapa, jota tässä mallissa kutsutaan ”selviytymismalliksi”. Käsite viittaa siihen, että selviytyäkseen vaikeassa tilanteessa läheinen kokeilee erilaisia tapoja toimia ja saada ongelmallisesti käyttäytyvä muuttumaan. Nämä mallit on jaettu kolmeen luokkaan: epäaktiivisiin, vetäytyviin ja osallistuviin.

Koska läheisellä ei ole tietoa, miten rahapeliongelman kaltaisessa epänormaalissa tilanteessa pitäisi toimia, käyttää hän todennäköisesti epäaktiivisia tai vetäytyviä selviytymismalleja, koska ne toimivat usein normaalitilanteissa. Myös peliongelmatilanteessa ongelma usein helpottaa tai ainakin katoaa näkyvistä hetkeksi epäaktiivisen tai vetäytyvän selviytymismallin käytön myötä. Pidemmän aikavälin seurauksena on kuitenkin ongelman paheneminen, kuten käy helposti esim. silloin, kun läheinen antaa rahaa pelivelkojen maksuun.

Tehokkaita, läheisen omaa hyvinvointia ja ongelman ratkaisemisen todennäköisyyttä lisääviä aktiivisia selviytymismalleja on mahdollista oppia. Aktiivisia, osallistuvia selviytymismalleja ovat sellaiset, joissa läheinen huolehtii ensisijaisesti omasta hyvinvoinnistaan ja asettaa rajoja pelaamiselle ja pelaajan auttamiselle. Osallistuvat mallit lisäävät läheisen hyvinvointia ja johtavat todennäköisesti myös peliongelman helpottumiseen.



2

Läheisen tilanteen selvittäminen

Peliongelman tunnistaminen

Ensimmäinen askel läheisen tukemisessa on joskus peliongelman tunnistamisessa auttaminen. On nimittäin tavallista, että pelaaja onnistuu salaamaan pelaamisen tai ainakin sen laajuuden läheisiltään hyvin pitkään, ja läheisissä hämmennystä herättää pelaajan muuttunut tai epänormaalilta vaikuttava käytös. Syyksi läheinen ei yleensä osaa epäillä peliongelmaa, vaan ottaa yhteyttä auttamispalveluihin kokemansa huolen tähden. Joskus taas läheinen epäilee ongelmapelaamista, mutta tarvitsee lisätietoa epäilystensä varmistumisen tueksi.

Tällaisissa tilanteissa voi käyttää keskustelun tukena seuraava välinettä. Se auttaa kokoamaan ja tunnistamaan niitä läheisen havaitsemia käyttäytymisen piirteitä, jotka voivat osaltaan kertoa, onko kyseessä mahdollisesti ongelmapelaaminen.

VÄLINE

Läheisen havainnot (oletetun) pelaajan käyttäytymisestä;
miten hän on muuttunut seuraavista näkökulmista tarkasteltuna tai
millainen käytös aiheuttaa huolta läheisessä?

Teot	
Tunteet	
Talous	
Terveys	

VÄLINEEN KÄYTTÖ:

Teot. Miten peliongelmaiseksi epäillyn henkilön käytös on muuttunut viime aikoina?

Mitkä käyttäytymisen piirteet hämmentävät tai ahdistavat läheistä?

Onko käyttäytyminen epäilyttävää, salamyhkäistä tai vastuutonta?

Tunteet. Onko tunne-elämä muuttunut? Korostuvatko negatiiviset tunteet ja reaktiot?

Vetäytyykö (oletettu) pelaaja ihmissuhteissa? Eikö tunteille ja niiden vaihtelulle ole loogista selitystä?

Talous. Onko suhtautuminen rahaan tai kuluttamiseen muuttunut?

Onko (oletettu) pelaaja velkaantunut tai taloudellisissa vaikeuksissa? Lainaako hän rahaa muilta?

Terveys. Onko terveys heikentynyt tai terveyskäyttäytyminen muuttunut?

Onko havaittavissa stressin oireita tai terveyshaittoja?

Näiden käyttäytymisen piirteiden merkitystä ja mahdollista yhteyttä rahapeliongelmaan miettiessä apuna voi käyttää *Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen* -oppaan listaa yleisistä rahapeli-ongelmaan liittyvistä käyttäytymisen muutoksia. Lista löytyy tämän materiaalin liitteestä 1.

Läheisen kokemat haitat

Pelaajan läheisten kokemien haittojen kirjo on suuri. Läheisen hakiessa apua ensimmäisiä kertoja avuntarpeiden selvittämisessä voi hyödyntää yleisiä masennuksen, ahdistuksen, vihan ja itsetunnon mittaamisessa käytettäviä välineitä. Lisäksi voi käyttää pari- ja perhesuhteen ongelmia selvittäviä välineitä.

Seuraava väline soveltuu keskusteluun läheisen kokemista pelaamisen välittömiä ja välillisistä haitoista. Kokonaistilanteen selvittämisessä voi käyttää myös ”Reikäleipä”-välinettä (liitteet 2 ja 3).



Pelaamisen vaikutukset läheisen elämään

MILLAISIA SUORIA JA VÄLILLISIÄ VAIKUTUKSIA PELAAMISELLA ON ELÄMÄÄSI?

Taloudelliseen tilanteeseen
Psyykkiseen hyvinvointiin
Fyysiseen terveyteen
Perhe-elämään
Muihin sosiaalisiin suhteisiin
Muihin elämäntilanteisiin (esim. työ/opiskelu, juridiset kysymykset)

Väkivallan puheeksi ottaminen

Läheisväkivallan riski on keskimääräistä suurempi perheissä ja ihmissuhteissa, joissa jollakin osapuolella on peli-ongelma. Pelaajan läheisten kohtaamisessa on siksi tärkeää selvittää väkivallan mahdollisuus. Väkivallasta tulee kysyä kaikilta asiakkailta, eikä vain niiltä, joiden uskoo kuuluvan riskiryhmään tai jotka antavat selvästi aihetta epäillä väkivaltaa tapahtuneen.

Väkivallasta kysymistä voidaan perustella asiakkaalle sillä, että kysymykset esitetään kaikille. Ennen varsinaisten kysymysten esittämistä voidaan keskustella siitä, mitä väkivalta tarkoittaa eri muodoissa:

- ✓ *Fyysinen* väkivalta on lyömistä, potkimista, tönimistä, raapimista, esineillä heittelemistä tai muita ruumiillista kipua ja vahinkoa aiheuttavia tekoja.
- ✓ *Psyykkistä* eli henkistä väkivaltaa ovat nimittely, vähättely, halventaminen, pelottelu tai uhkailu, joka tuntuu sen kohteen mielestä pahalta.
- ✓ *Seksuaalinen* väkivalta on pakottamista sukupuoliyhteyteen tai muuta seksuaalisväritteistä pakotettua kanssakäymistä ja koskettelua, johon kohde ei halua osallistua.
- ✓ *Taloudelliseksi* väkivallaksi katsotaan toisen henkilön rahankäytön kontrollointi vastoin tämän tahtoa, kiristäminen, varastaminen ja taloudellinen hyväksikäyttö.
- ✓ *Sosiaalinen* väkivalta on toisen ihmissuhteiden rajoittamista esimerkiksi puheluita ja viestejä kontrolloimalla tai eristämistä sosiaalisesta kanssakäymisestä muulla tavoin.

Ihmiset voivat mieltää arkipäivän väkivaltaiset tilanteet paremminkin riitelyksi. On tärkeää korostaa läheisen omaa kokemusta: se, mikä tuntuu pelottavalta, loukkaavalta ja ei-toivotulta, voi olla väkivaltaa. Väkivallasta puhuttaessa kannattaa kysyä myös riitelyn määrästä ja keinoista, sekä siihen mahdollisesti liittyvästä pelon tunteesta. Väkivallasta keskustelemisessa ja kysymisessä voi käyttää apuna seuraavan sivun välinettä:



Väkivallan kokemisen selvittäminen

- *Oletko kokenut läheissuhteissasi jossakin elämänvaiheessa henkistä, fyysistä tai muunlaista väkivaltaa?*
- *Vaikuttaako tämä kokemus edelleen jollakin tavoin hyvinvointiisi tai elämäntilanteesi?*
- *Onko läheissuhteissasi tällä hetkellä väkivaltaa?*
- *Pelkäätkö väkivallan mahdollisuutta?*
- *Joudutko sopeuttamaan omaa käytöstäsi, jotta ei syntyisi tilanteita, jotka sisältävät väkivallan uhkaa?*

Jos läheinen kertoo kokeneensa aiemmin tai kokevansa tällä hetkellä väkivaltaa, tulee asiaa selvittää tarkemmin. Lisäkysymyksissä voi kysyä, millaista väkivaltaa on ollut, milloin sitä on viimeksi esiintynyt, miten usein se toistuu ja kuka on väkivallan tekijä. Keskusteluun kuuluvat olennaisesti myös turvasuunnitelman tekeminen ja itsen suojelemisen keinojen miettiminen.

Perheessä tapahtuvasta väkivallasta, sen puheeksi ottamisesta ja ongelmatilanteisiin puuttumisesta on tarjolla paljon uusia ohjeistuksia. Asiaan voi perehtyä tarkemmin esim. seuraavan linkin kautta löytyvien materiaalien avulla:

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/marak



3

Läheisen auttaminen ja tuki

Läheisen auttamisen lähtökohtia

Auttamisen viisi askelta

Pelaajan läheisen avuntarve voi kattaa laajasti arjen ja elämän eri puolet. Läheinen kaipaa todennäköisesti niin henkistä tukea kuin myös konkreettista apua ja tietoa. Koska peliongelmiin erikoistuneita tai läheisille erityisesti tarkoitettuja palveluita juuri ole tarjolla, kanavoituu pelaajien läheisten avunhaku erilaisiin yleis- ja erityispalveluihin. Näissä palveluissa voi tuntua, ettei läheisen avuntarpeen vastaamiseen löydy riittävästi aikaa eikä mahdollisuuksia. Tämän ongelman ratkaisemisessa auttaa väline, jonka tarjoaa rakenteen läheisen tilanteen nopeaan kartoittamiseen ja avun suunnitteluun.

Tämä käytännön toimintamalli perustuu aiemmin mainittuun Stress-strain-coping -malliin. Se sisältää viisi vaihetta, mistä se on saanut nimensä *5-Step Method* eli ”Viiden askeleen menetelmä” (kirjoittajan suomennos). Menetelmän soveltaminen erilaisissa palveluissa on helppoa, eikä se vaadi suurta ajallista panostusta. Mallin vaiheet ovat seuraavat:

Vaihe 1: Kuuntele, rauhoita ja selvitä läheisen huolenaiheet.

Vaihe 2: Anna oleellista ja tarkkaa tietoa.

Vaihe 3: Selvitä, millaisia selviytymismalleja läheinen käyttää.

Vaihe 4: Selvitä, onko sosiaalista tukea saatavilla, ja rohkaise läheistä hakemaan sitä.

Vaihe 5: Selvitä, millaista pidempiaikaista (ammatillista) tukea läheinen tarvitsee, ja ohjaa hänet tuen luo.

Kuulluksi tuleminen

Pelaajien läheiset hakevat ulkopuolista apua yleensä vasta äärimmäisessä hädässä, sinniteltynään pitkään yksin. Avunhaun lykkäämiseen on voinut vaikuttaa paitsi peliongelman ja oman tilanteen aiheuttama häpeän tunne niin myös ympäristön ihmisten negatiivinen suhtautuminen peliongelmaan ja läheisiin. Läheisen tekemiä havaintoja ja hänen kokemiaan vaikeuksia on myös ehkä vähätelty. Tästä syystä läheisen kohtaamisessa on tärkeää tarkka kuunteleminen. Läheisen kertomaan tulee suhtautua kunnioittavasti ja korostaa, että hänen kokemuksensa ovat todellisia, eikä hänen pidä arkailla puhua omista havainnoistaan ja tuntemuksistaan.

Myös suhtautumisen pelaajaan tulee olla kunnioittava, sillä muiden ihmisten suhtautuminen ongelmallisesti pelaavaan on usein tuomitseva ja jopa halveksuva. On hyvin tavallista, että ongelmallisesti pelaavan puolisolalle ehdotetaan suorasukaisesti avioeroa ja muille läheisille välien katkaisemista pelaajaan. Tämä tuntuu monista läheisistä loukkaavalta. Eräässä ulkomaisessa tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että yksi pelaajien läheisten avun hakemisen esteistä oli, että he pelkäsivät pelaajaan leimaamista mielenterveysongelmaiseksi.

Kriisivaiheiden huomioon ottaminen

On hyvin tavallista, että peliongelma paljastuu läheiselle täysin yllättäen, esimerkiksi luottokorttilaskun kautta. Silloinkin, kun epäilyjä pelaamisesta on ollut, on lopullinen varmuus ongelmasta ja haittojen laajuudesta yleensä järkytys. Läheinen ajautuu tällöin todennäköisesti kriisiprosessiin.

Normaalissa kriisiprosessissa voidaan erottaa selvät vaiheet, joista jokaisella on omat tunnusomaiset piirteensä ja tehtävänsä muutokseen sopeutumisessa. Kriisin vaiheet ovat shokki, reagointivaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe. Kriisivaiheiden tunnistaminen on tärkeää pelaajan läheisten auttamisessa. Niiden merkitystä ja etenemistä on hyvä avata myös läheiselle itselleen ja tällä tavoin sanoittaa hänen kokemuksiaan.

Shokki on suojareaktio, jonka tarkoitus on turvata välitön selviytyminen. Shokkivaihe alkaa heti järkyttävän kokemuksen tapahduttua tai kun ihminen saa siitä tiedon. Shokkivaihe kestää yleensä muutamia tunteja tai korkeintaan muutamia päiviä.

Tapahtuman jälkeistä ensimmäistä viikkoa pidetään psykisen ensiavun vaiheena. Tässä vaiheessa ongelmaa ei pidä avata aktiivisesti, vaikka työntekijä näkee kokonaisuuden shokissa olevaa asiakasta paremmin. Keskeisiä tavoitteita ovat perustarpeista huolehtiminen ja turvallisuuden tunteen lisääminen sekä asiakkaan tilanteen vakauttaminen. Pelaajan läheistä pitää kehottaa välttämään tekoja, joilla on kauaskantoisia vaikutuksia, kuten hätiköityä avioeron hakemista tai merkittävää omaisuuden myymistä.

Useimmiten pelaajan läheinen hakee apua *reagointivaiheessa*, jossa hän alkaa tiedostaa tapahtuneen vaikutukset omaan elämäänsä. Vaiheeseen liittyy usein tunteiden voimakas vaihtelu ja niiden ristiriitaisuus. Olo voi olla tuskainen ja epätoivoinen. Myös voimakkaat fyysiset tuntemukset ja reaktiot, kuten unettomuus tai vapina, ovat mahdollisia.

Läheisen voi olla vaikea hyväksyä voimakkaita negatiivisia tunnekokemuksia, jotka saattavat olla hänelle itselleenkin yllättäviä ja jopa pelottavia. Asiakasta voi rauhoittaa vakuuttamalla, että vaikeassa tilanteessa hänen tunteensa ovat oikeutettuja ja että ne helpottavat ajan myötä. Tässä vaiheessa kriisiprosessia myös ongelman käsittelyn voi aloittaa pilkkomalla sitä osiin.

Työstämis- ja käsittelyvaihe kestää usein kuukausia. Tässä vaiheessa tehtävänä on muodostaa todellisuuspohjainen ymmärrys tapahtuneesta ja käsittää sen vaikutukset omaan elämään. *Uudelleen suuntautumisen* vaiheessa tapahtunut hyväksytään ja se sulautuu osaksi omaa elämänhistoriaa. Tässä vaiheessa katse suuntautuu eteenpäin ja uusien päätösten tekeminen ja päämäärien asettaminen omalle elämälle on jälleen mahdollista.

Muutokseen motivointi

Pelaajien läheiset ovat yleensä hyvin motivoituneita ja valmiita tekemään paljon työtä ei-toivotun tilanteen muuttamiseksi. Usein läheinen pitää ensisijaisena muutoksen kohteena pelaamista, jonka lopettamisen hän uskoo olevan mahdollista pakottamalla pelaaja hakemaan apua. Muuttamishalun kohdistuminen vain pelaamiseen voi kuitenkin johtaa siihen, ettei tilanne yrityksistä huolimatta parane. Läheistä ei siis yleensä tarvitse motivoida muutoksen tekemiseen, vaan vaihtamaan sen kohde.

Läheisten motivoinnista läheisen huomio yritetään saadaan kiinnittymään ensisijaisesti hänen omaan toimintaansa. Tätä kautta myös pelaajaa voidaan auttaa ja tukea, vaikka motiivina tämä on toissijainen läheisen oman hyvinvoinnin ja turvallisuuden takaamisen jälkeen. Käytännössä läheistä voi motivoida itsensä auttamiseen esimerkiksi rohkaisemalla häntä puhumaan tilanteesta omasta näkökulmastaan sen sijaan, että hän miettii ensisijaisesti pelaajan vaikeuksia ja tämän auttamista.

Toinen tärkeä muutoksen kohde, jota läheistä motivoidaan ajattelemaan, ovat ne toimintatavat, joita läheinen kohdistaa pelaajaan. Monilla läheisillä on apua hakiessaan ehkä jo vuosien kokemus ongelmallisesti pelaavan ihmisen kanssa elämisestä, minkä myötä läheinen on kokeillut mielestään kaikki mahdolliset keinot tilanteen muuttamiseksi. Toistuvat kokemukset toimimattomista selviytymismalleista ovat saaneet läheisen uskomaan, ettei mikään voi muuttaa tilannetta. Tässä vaiheessa läheisen motivoinnissa tarvitaan muutoksen mahdollisuuden tekemistä näkyväksi ja perusteluja sille, miksi muutos omissa toimintamalleissa on tarpeen. Läheinen saattaa pitää aktiivisia toimintamalleja liian ”raakoina”, sillä joskus aktiivisten mallien käyttäminen aiheuttaa lyhyellä aikavälillä pelaajalle negatiivisia seurauksia.

Talouden turvaaminen

Läheisen oman taloudellisen tilanteen turvaaminen on suotavaa aina, kun peliongelmia epäillään tai kun sellainen on paljastunut. Läheisen taloustilanteen selvittäminen ja nopea talouden suojaaminen ovat tarpeen riippumatta siitä, missä palvelussa läheinen on asiakkaana. On hyvä suunnitella ongelmilta suojautumista myös silloin, kun taloudellisia ongelmia ei vielä ole syntynyt.

Ajantasainen tieto raha-asioissa. Läheisen tulee olla hyvin selvillä perheen taloustilanteesta ja raha-asoiden hoidosta. Perheen taloustilannetta ja rahojen riittävyttä voi selvittää kirjaamalla ylös kaikki perheen tulot ja menot. Selvityksen voi tehdä ruutupaperille tai käyttää esimerkiksi Takuu-Säätiön sivuilta löytyvää lomakepohjaa. Kaikki perheen tulot ja menot kirjataan tietyn (esimerkiksi kuuden viikon) ajan, mikä auttaa tarkastelemaan, mihin rahat kuluvat, missä olisi mahdollista säästää ja onko tarvetta esimerkiksi toimeentulotuen hakemiselle.

Laskujen tai muiden raha-asoiden hoitamisessa ei pidä luottaa pelkästään pelaajaan, vaan läheisen on hyvä osallistua niihin itse. Jos on sovittu vuokran, sähkölaskun tai kotivakuutuksen maksamisesta puoliksi, on hyvä tarkistaa, että pelaaja on hoitanut oman osuutensa. Puolisot voivat esimerkiksi sopia, että kuitit maksetuista laskuista talletetaan niin, että molemmat voivat tarkistaa ne.

Oman omaisuuden suojaaminen. Läheisen kannattaa varmistaa, etteivät hänen hankkimansa tulot ja omaisuus ole pelaajan käytettävissä. Verkkopankkitunnukset, luottokortti ja muut tilinsä käytön välineet läheisen kannattaa säilyttää huolellisesti niin, ettei pelaajalle tule väärinkäytön houkutusta.

Aviopuolisoilla yksi tärkeä omaisuuden suojaamisen keino on avioehdon tekeminen. Avioehto suojaa ennen avioliittoa tai sen aikana hankittua omaisuutta kuoleman tai avioeron varalta. Avioehdolla voi suojata myös mahdollisen perinnön. Avioerotilanteessa puoliso voi joutua pelaajan yksin ottamien velkojen maksajaksi, ellei avioehtoa ole. Tarkempaa tietoa avioehdosta saa esimerkiksi oikeuslaitoksen sivuilta osoitteesta www.oikeus.fi.

Yhteisten raha-asoiden hoito. Jos kyseessä on pariskunta, jolla on yhteisiä lainanhoitotilejä tai säästöjä, kannattaa tarkistaa, että tilien ehdot edellyttävät molempien osapuolten läsnäoloa rahaa nostettaessa. Jos aviopuolisoilla on yhdessä otettuja lainoja, ovat molemmat niistä henkilökohtaisesti vastuussa.

On tärkeää sopia yhdessä säännöt perheen raha-asioista puhumiselle. Niiden käsittelyyn voi sopia ajan vaikka kerran viikossa. Tämän *taloustuokion* ulkopuolella oleva muu aika rauhoitetaan raha-asoiden käsittelemiseltä. Tämä voi olla hyödyllistä myös rahapeliongelman ratkaisun kannalta, sillä raha-asoiden jatkuva pinnalla pitäminen voi aiheuttaa ahdistusta, joka taas saattaa osaltaan lisätä halua pelata.



Velat

On hyvin mahdollista, etteivät ehkäisevät toimenpiteet taloustilanteen turvaamiseksi riitä. Yhteisiä laskuja tai lainan lyhennyksiä on voinut jäädä maksamatta, tai pelaaja on saattanut ottaa salaa lainaa läheisen nimissä. Jos läheinen huomaa myöhästyneitä maksuja, on hyvä toimia nopeasti. Velkojen järjestelyssä suositetaan vapaaehtoisuutta, joten mahdollisuus sopimiseen ja maksuaikatauluissa joustamiseen kannattaa selvittää suoraan velkojilta.

Talous- ja velka-asioissa neuvoja saa Takuu-Säätiön maksuttomasta neuvontapuhelimesta (Velkalinja, puh. 0800 9 8009, arkisin 10.00–14.00). Läheisen voi ohjata myös kunnan talous- ja velkaneuvontaan, jos on tarvetta velkajärjestelyn hakemiseen tai syvällisempään taloustilanteen selvittämiseen. Paikkakuntakohtaiset tiedot löytyvät Kilpailu- ja kuluttajaviraston sivuilta osoitteesta <http://www.kkv.fi>.

Talousrikoksen uhriksi joutuminen

Jos läheinen on joutunut rikoksen uhriksi – hänen tilejään on esimerkiksi käytetty luvatta tai nimi on väärennetty lainapapereihin – on hyvä ottaa esille rikosilmoituksen tekemisen mahdollisuus. Läheinen voi pitää rikosilmoituksen tekemistä omasta puolisosta, lapsesta tai perheenjäsenestä mahdottomana ajatuksena. Tällöin on hyvä keskustella rikosilmoituksen tekemisen ja tekemättä jättämisen seurauksista: Rikosilmoituksen tekemisestä aiheutuvat seuraukset voivat olla pelaajalle silmiä avaava kokemus ja johtaa ongelman myöntämiseen. Rikokseen puuttuminen voi myös estää uudet, jopa pahemmat rikokset.

Erilaisiin rikosasioihin liittyvissä kysymyksissä läheisen voi ohjata hakemaan lisätukea ja apua Rikosuhripäivystyksestä (RIKU) ja oman alueen oikeusaputoimistosta, jonka yhteystiedot löytyvät oikeuslaitoksen sivuilta (<http://www.oikeus.fi>). Myös työntekijän kannattaa selvittää oma ilmoitusvelvollisuutensa erilaisissa tietoonsa tulevissa rikostapauksissa.



Henkilökohtainen hyvinvointi

Rahapeliongelma muodostaa uhan läheisen hyvinvoinnille, mutta tätä uhkaa voi vähentää ja torjua toimimalla aktiivisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi. Hyvinvointia voi kuvata esimerkiksi neljän eri osa-alueen kautta, jotka ovat fyysinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja hengellinen hyvinvointi.

Fyysisen kunnon ja elämäntapojen vaikutus jaksamiseen, mielialaan ja terveyteen on osoitettu lukuisin tutkimuksin. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi emotionaalista hyvinvointia edesauttaa peliongelman kaltaisissa tilanteissa se, että ongelman olemassaolo tunnustetaan ja hyväksytään. Emotionaalisesti hyvinvoivien läheisten on todettu ilmaisevan vapaasti niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteitaan, samalla kun he kokevat hallitsevansa omia tunteitaan. Turhaumia siedetään ja optimismi kyetään säilyttämään vaikeasta tilanteesta huolimatta. Ajatukset kehystetään posi-

tiivisesti, ja myös huumorin käyttö on tavallista. Hengellisyys eri muodoissaan on todettu niin ikään tuovan positiivisia vaikutuksia ja lisäävän jaksamista.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että positiiviset sosiaaliset suhteet suojaavat ihmistä ongelmien ja negatiivisten kokemusten aikana. Luottamus toisiin ihmisiin ja itse on positiivisen selviytymisen elementti. Tehokkaaseen selviytymiseen kuuluu aktiivinen avun hakeminen ja vastaanottaminen muilta ihmisiltä. Tuki voi olla paitsi emotionaalista, niin myös välineellistä.

Seuraavaan kuvioon on koottu hyvinvoinnin elementtejä fyysisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja hengellisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Sitä voi käyttää apuna pelaajan läheisen hyvinvointiuhkien etsimisessä ja hyvinvoinnin lisäämisen suunnittelussa.

VÄLINE

Hyvinvointisuunnitelma

FYYSINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Hyvä ravinto, säännöllinen ruokailu Uni ja lepo Liikunta Stressin hallinta esim. rentoutusharjoituksin Fyysisten oireiden ja sairauksien hoito	EMOTIONAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Tilanteen hyväksyminen Itsen kehuminen ja kiittäminen Anteeksiantoharjoitukset Oman ajan ottaminen Ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen
SOSIAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mukavien ja kannustavien ihmisten seura Negatiivisten ihmisten välttäminen Vertaisryhmät	HENGELLINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mindfulness-harjoitukset Hyvää tekevät luontokokemukset Hengellinen tuki, rukoulu

Hyvinvoinnin uhkaa voi tarkastella myös läheisen kokeman stressi kautta. Stress-strain-coping-mallissa juuri stressin käsite viittaa niihin vaikutuksiin, joita läheisille koituu ongelmallisen pelaamisen vuoksi. Stressi-käsite tarkoittaa tässä yhteydessä sekä läheisen negatiivisia tunteita ja tuntemuksia (ahdistus, paha olo, rauhattomuus) että stressin aiheuttamia oireita (fyysiset oireet). Läheisen kokemaan stressiin vaikuttavat paitsi ongelmallinen pelaaminen ja siitä aiheutuvat konkreettiset haitat, niin myös hänen omat reaktionsa, hänen selviytymiskeinojensa toimivuus sekä muilta ihmisiltä saatava tuki. Läheisen stressi on seuraavassa kuvassa jaettu osatekijöihinsä:

ONGELMAPELAAMINEN

- + läheisen oma reagointi
- + läheisen selviytymiskeinot
- + muilta saatava tuki

= LÄHEISEN STRESSI

KUVIO. Läheisen kokeman stressin osatekijät

Todennäköisesti stressin syytä ei pystytä poistamaan ainaakaan nopeasti, mutta stressikokemusta voi lieventää. Jo pelkästään stressioireisiin vaikuttamalla voidaan vähentää terveyshaittoja ja parantaa läheisen hyvinvointia. Stressin hallintaan soveltuvia keinoja löytyy runsaasti erilaisista oppaista, ja tarkoitukseen on nykyään tarjolla myös matkapuhelimen kautta toimivia sovelluksia. Seuraavalta sivulta löytyy vinkkejä stressinhallintakeinoista.

www.oivamieli.fi

Tuen hankkiminen

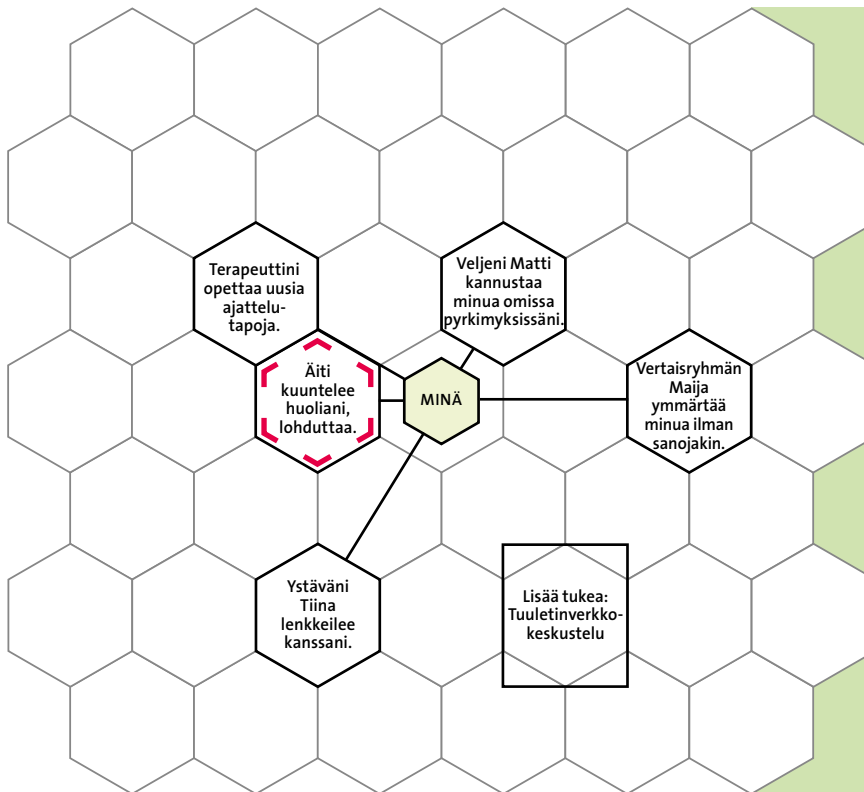
Koska muiden ihmisten tuki on hyvinvoinnin kannalta tärkeää, kannattaa kaikki tuen lähteet selvittää ja miettiä lisäksi, mistä tukea voisi saada lisää. Vaikka pelaajan läheisellä olisikin ystäviä joiden kanssa voi puhua, voi verkoston laajentaminen olla silti hyödyksi. Ihmisen sosiaalisen verkoston muodostavat oma perhe (puoliso, lapset), kasvu-perhe (vanhemmat, sisarukset), sukulaiset, ystävät, työ- tai opiskelutoverit, naapurit ja erilaiset viranomaisverkostot. Nykyään monen elämässä yhä suuremmassa roolissa on "virtuaalinen sosiaalinen verkosto" eli erilaisten keskusteluryhmien ja virtuaalisten palveluiden kautta omaan verkostoon kuuluvat ihmiset.

On tärkeää, että verkostossa on erilaisiin tuen tarpeisiin vastaavia ja erilaisissa tilanteissa auttavia ihmisiä. Tuen tarpeita voi olla esimerkiksi seuraavilla elämänalueilla:

- ✓ *käytännöllinen* tuki: tuki ja apu arjen askareissa kuten kauppasioissa, lastenhoidossa tai siivouksessa
- ✓ *opastava* tuki: neuvot ongelmatilanteissa
- ✓ *viihteellinen* tuki: seura mukavaan vapaa-ajan viettoon ja rentoutumiseen
- ✓ *tunnetason* tuki: omista kokemuksista ja tunteista keskustelemisen mahdollisuus
- ✓ *moraalinen* tuki: rohkaisu omissa elämänvalinnoissa.

Läheisen tukiverkon selvittämisessä ja lisätuen hakemisen suunnittelussa voi käyttää apuna seuraavan sivun kuviota.

Tukiverkko

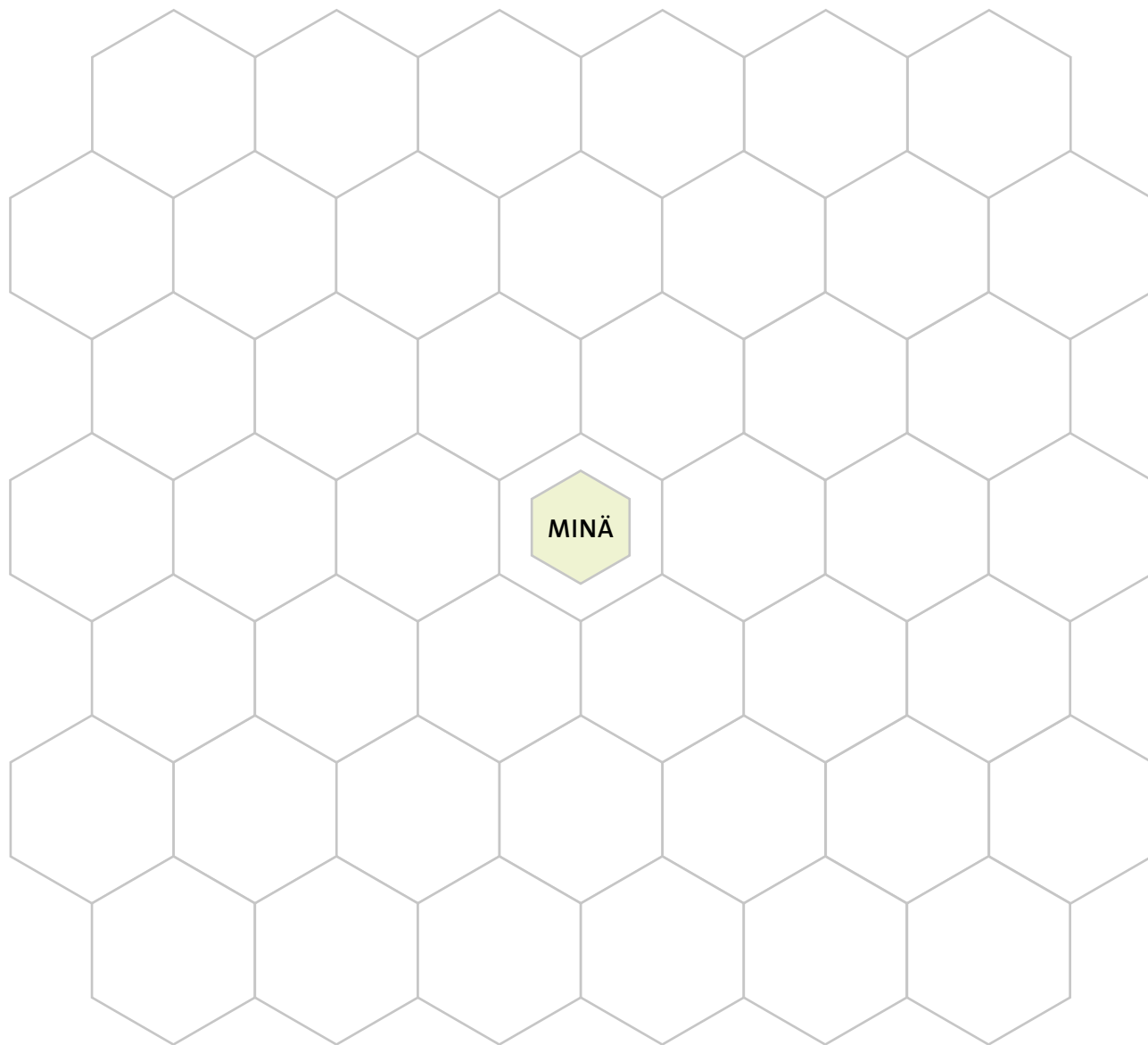


Vinkkejä tukiverkkokuvion käyttöön:

- Kuvaan kootaan kaikki tuen antajat ja kerrotaan, millaista kunkin heistä tarjoama tuki on (käytännöllistä, opastavaa jne.).
- Tukiverkon jäsenet voi piirtää lähemmäs tai kauemmas itsestä riippuen siitä, kuinka tärkeäksi läheinen kokee kultakin saadun tuen.
- Tuen lisäksi kuvaan voi piirtää mahdolliset ristiriidat katkoviivalla tai eri värillä, esimerkiksi tilanteessa, jossa äiti sekä tukee että myös arvostelelee pelaavaa puolisoa.
- Kuvaan voi lisätä neliöinä ne tahot, joista läheinen voisi saada lisää tukea.

Epävirallisen tuen ja henkilökohtaisten sosiaalisten verkostojen selvittämisen lisäksi läheiselle on hyvä kertoa ammatillisesta ja ohjatusta vertaistuesta. Asuinpaikasta riippumatta tukea ja apua tarjoavat Peluurin puhelinpalvelu ja verkossa toimiva Tuuletin-keskusteluryhmä. Pelaajien läheisten tukemiseen on erikoistunut tieto- ja tukipiste Tiltti, joka toimii Helsingissä Peliklinikan yhteydessä. Sosped-säätiön Pelirajat'on on puolestaan kouluttanut

läheisten vertaisryhmäohjaajia eri puolilla Suomea toimiin ryhmiin. Paikallisista palveluista voi mainita esimerkiksi Keski-Suomessa toimivan Sovatek-säätiön järjestämät läheisten ryhmät. Ajantasaista tietoa läheisille tarjottavista palveluista saa Peluurin ja THL:n Pelihaitat-sivustoilta. Ellei omalla paikkakunnalla tai lähistöllä ole tarjolla pelaajien läheisille tarkoitettuja palveluita, voi tukiryhmän käynnistää myös itse.





4

Pelaajan ja läheisen suhde

Puolisoiden välinen suhde

Peliongelmaisten läheisiä koskeva tutkimustieto käsittelee pääasiassa pelaajien vaimojen kokemuksia. Muista perheenjäsenistä sekä miehistä puolisoina on sen sijaan hyvin vähän tutkimusta. Suomessa apua toisen ihmisen peliongelman vuoksi hakevat Peluurin kokoamien tilastojen mukaan useimmiten nimenomaan naiset, eli käytännössä pelaajien vaimot ja äidit.

Ongelmapelaamisen seuraukset tuntuvat usein välittömimmin ja voimakkaimmin puolisoiden elämässä. Puoliso saattaa joutua vastaamaan yksin koko perheen elatuksesta ja kodin laskuista. Jopa perheen arkipäivän kuluista selviytyminen voi olla vaikeaa, jos puolison tulot eivät ole suuret. Äärimmillään koko perhe saattaa joutua tinkimään ruuasta ja muista perustarpeista. Myös vastuu lapsista ja kodista saattaa jäädä puolison yksin kannettavaksi, jos pelaaja on paljon poissa kotoa tai henkisesti etäinen.

Ongelmapelaaminen värittää puolisoiden keskinäistä suhdetta. Parisuhteeseen syntyy jännitteitä, ja suhteen erilaiset puolet, kuten kumppanuus ja seksuaalisuus, saatavat kärsiä. Pelaamisen salailun, valheiden ja petosten julki tuleminen nakertaa luottamusta pitkän aikaa. Puoliso voi pelätä pelaamisen ja velkojen paljastumisen jälkeenkin pelaajan salaavan edelleen jotakin. Puoliso voi menettää

kunnioituksen pelaajaa kohtaan ja kokea syyllisyyttä siitä, ettei pysty lopettamaan toisen pelaamista. Ulkomaisten tutkimusten mukaan avioerot ovat keskimääräistä yleisempiä pelaajien keskuudessa.

Puolisosta voi tuntua, että pelaamisen vaikutuksesta hänen koko elämänlaatunsa heikkenee. Tutkimuksissa haastatellut puolisot ovat todenneet peliongelman johtaneen psyykkisen ja fyysisen terveytensä heikentymiseen. Terveyttä ovat heikentäneet stressi, tinkiminen terveysmenoista sekä masennus ja jatkuva epäily toisen tekemisistä. Muista ihmisistä eristäytymiseen on johtanut se, ettei pelaamisongelmasta voi kertoa muille tai että muilta ihmisiltä on lainattu rahaa. Pelaajan puoliso kokee yksinäisyyttä, avuttomuutta ja ristiriitaisia tunteita.

Seksuaalisuudesta keskustelun pohjaksi löytyy Päihdelinkistä ohjeita ja välineitä, jotka käyvät soveltaen myös peliongelmatilanteisiin.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tyon-tueksi/seksuaalisuuden-puheeksiotto>

Lapset ja vanhemman pelaaminen

Lapsen kokemus vanhemman pelaamisesta

Ongelmallisesti pelaavan vanhemman kanssa elävä lapsi tai nuori saattaa tuntea itsensä hylätyksi, kun vanhemman aika kuluu pelaamiseen. Vanhemman käyttäytyminen ja kohtelu tuntuvat lapsesta välinpitämättömiltä ("peli on tärkeämpi kuin minä"), ja vanhempi voi muuttua vieraaksi. Pelaavan vanhemman käytös näyttää lapsen näkökulmasta kaoottiselta ja odottamattomalta ja herättää pelkoa tai ahdistusta. Nuoret puolestaan kertoivat pelaajien vanhemmuutta selvittävässä tutkimuksessa pelaavan vanhemman olevan muita useammin liian kriittinen, ankara ja emotionaalisesti etäinen sekä huolehtivan liian vähän.

Lasten kokemusta elämästä peliongelmaisen vanhemman kanssa on kuvattu "kaikenkattavaksi menetykseksi". Ilmaus viittaa peliongelmien laajoihin vaikutuksiin lapsen elämän eri osa-alueilla: perheen taloudelliset ongelmat vaikuttavat esimerkiksi lapseen harrastuksiin ja pahimmillaan jopa perustarpeiden tyydyttämiseen.

Perheprosessien häiriintyminen

Ongelmallinen pelaaminen vaikuttaa lapseen ns. perheprosessien häiriintymisen kautta. Perheprosessin käsite viittaa niihin erilaisiin yhdessäolon ja -toimimisen muotoihin, jotka perheessä ovat vallalla. Perheprosessit näkyvät paitsi arjen yhdessäolona, harrastamisena, kotitöiden jakamisena jne. niin myös siinä, miten perheessä vietetään juhlia. Olenainen osa perheprosesseja on kommunikaatio, se, miten perheenjäsenet viestivät keskenään.

Kun perheessä on peliongelman tapainen häiriö, seuraa siitä monenlaisia muutoksia perheprosesseihin. Kommunikaatio saattaa vääristyä niin, että avoimen viestinnän sijaan on salailua ja epäselvää viestintää. Tämä koskettaa myös lapsia esimerkiksi siten, että vanhemmat ajattelevat suojelevansa lapsia sillä, etteivät kerro heille asioista. Todennäköisesti lapsi kuitenkin aistii kiristyneen ilmapiirin ja tuntee olonsa epävarmaksi ja turvattomaksi. Lapsi voi ahdistua perheessä tapahtuvista selittämättömistä asioista, kuten esineiden katoamisesta, tai siitä, että vanhemmat kertovat ottavansa lainaa remonttiin, jota ei kuitenkaan koskaan tehdä.

Pelaamisen oppiminen

Vanhemman ongelmallinen pelaaminen altistaa lapsen erilaisille ongelmille. On havaittu, että ongelmallisesti pelaavien vanhempien lapset kärsivät nuoruudessaan muita enemmän masennuksesta ja heillä on muita enemmän päihteiden ongelmakäyttöä, kouluvaikeuksia ja rikollista käyttäytymistä.

Myös peliongelmat ovat hieman keskimääräistä yleisempiä ongelmallisesti pelaavien vanhempien lapsilla. Liian suoria oletuksia peliongelman ”periytymisestä” ei kuitenkaan pidä tehdä. Ongelmia selittävät nykytiedon mukaan ennen kaikkea edellä mainittu perheprosessien häiriintyminen eikä vanhemman pelaaminen sinänsä.

Vanhemmuus

Ongelmallinen pelaaminen voi johtaa vanhemmuuden heikentymiseen. Silloin lapsia esimerkiksi valvotaan liian vähän, mikä altistaa lapset ympäristön huonoille vaikutuksille. Lisäksi heikentynyt vanhemmuus näkyy epäjohtomukaisina kasvatuskäytäntöinä ja jopa väkivallan käyttönä kasvatuksen nimissä.

Ongelmallinen pelaaminen vaikuttaa laajemminkin perheenjäsenten välisiin suhteisiin ja lapsesta huolehtimiseen. Pelaajan lisäksi myös toinen vanhemmista voi olla masentunut, uupunut tai ahdistunut eikä pysty välttämättä antamaan lapselle riittävästi huomiota. Vanhempien väliset riidat tuntuvat myös lasten elämässä. Vanhempien mahdollinen ero vaikuttaa heihin merkittävästi. Peliongelma voi muuttaa jopa lapsen laajempia sukulaissuhteita, jos sukulaisten välille tulee riitoja pelaamisen ja rahan vuoksi ja yhteydenpito katkeaa.



Lasten huomaaminen peliongelmatilanteissa

Koska lapsi ei yleensä itse pysty hakemaan apua, on tieto lasten mahdollisesta avuntarpeesta saatava vanhempien ja muiden aikuisten kautta. Pelaajien puolisoita ja aikuisten lasten vanhempia tavattaessa on tärkeä muistaa kysyä, onko pelaajan vaikutuspiirissä alaikäisiä lapsia. Jos on, heidän avuntarpeensa pitää selvittää, kuten terveydenhuoltolain 70§ 2 momentissa säädetään:

LAPSEN HUOMIOON OTTAMINEN AIKUISILLE SUUNNATUISSA PALVELUISSA

Lapsen hoidon ja tuen tarve on selvitettävä ja lapselle on turvattava riittävä hoito ja tuki, kun lapsen vanhempi, huoltaja tai muu lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaava henkilö saa päihdehuolto- tai mielenterveyspalveluja tai muita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, joiden aikana hänen kykynsä huolehtia lapsen hoidosta ja kasvatuksesta arvioidaan heikentyneen.

Lapset tulee muistaa myös silloin, kun tilanteet perheessä muuttuvat. Ei siis riitä, että lapsista kysytään asiakassuhteen alussa, vaan heidän tilanteeseensa tulee palata toistuvasti. Oheiseen välineeseen on koottu teema-alueita ja kysymyksiä, joiden avulla voi sekä selvittää lapsen oloja että keskustella vanhemmuudesta ja tukea sitä. Kysymyksiä voi soveltaen käyttää apuna keskusteltaessa pelaajan, puolison tai muun läheisen kanssa.

Vanhemmuuden toteutuminen

- *Onko lapsella kotona vanhempaa, jolla ei ole vakavaa ongelmaa (pelaaminen, päihde, mielenterveys)?*
- *Viettääkö vanhempi lapsen kanssa aikaa päivittäin?*
- *Keskusteleeko vanhempi lapsen kanssa?*
- *Miten vanhempi kokee vanhemmuuden? Mitkä ovat hänen vahvuutensa vanhempana?*
- *Millaisia kurinpitokäytäntöjä vanhemmalla on?*

Pelaamisen vaikutuksen lapsen elämään

- *Miten vanhemman pelaamiseen käyttämä aika vaikuttaa lapseen?*
- *Miten rahan käyttäminen pelaamiseen vaikuttaa lapseen?*
- *Miten pelaaminen vaikuttaa vanhemman käytökseen*
 - pelihimon aikaan?
 - pelaamisjaksojen aikana?
 - kun hän on hävinnyt rahaa?
- *Onko lapsi jollakin tavoin mukana pelitilanteessa, tai saako hän pelata rahapelejä?*
- *Onko pelaavalla vanhemmalla muita merkittäviä ongelmia (päihteet, mielenterveys, työttömyys)?*
- *Onko vanhempi hakenut apua tai hoitoa peliongelmaan?*

Lapsen perustarpeet ja turvallisuus

- *Miten vanhemmat huolehtivat asumiskuluista (laskut, vuokra)?*
- *Onko lapsella riittävästi ruokaa ja vaatteita?*
- *Onko lapsi yksin kotona?*
- *Kohdistuuko lapseen tai muihin perheenjäseniin väkivaltaa?*
- *Vaihteleeeko lapsesta huolehtiminen pelaamisen vaiheiden mukaan?*
- *Käyttäytyykö lapsi huolestuttavasti? Pelaako hän, tai käyttääkö hän päihteitä?*

Lapsen ja perheen saama tuki

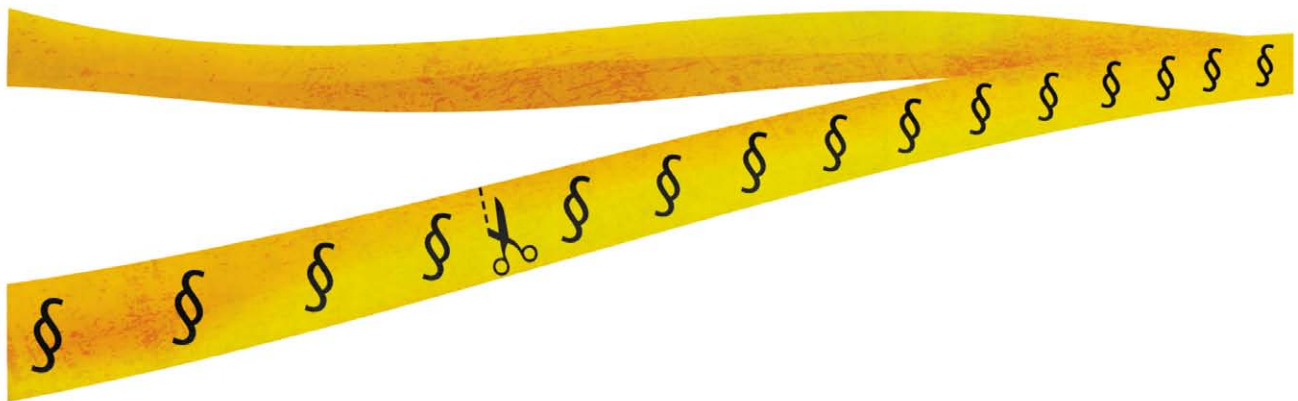
- *Onko lapsen elämässä vanhempien lisäksi muita aikuisia, joihin hän luottaa?*
- *Onko lapsella sisarusia? Millaiset ovat sisarusten väliset suhteet?*
- *Onko lapsella ystäviä?*
- *Onko lapsella harrastuksia?*
- *Saako perhe virallista (esim. lastensuojelun) tai epävirallista tukea? Millaista?*

Jos keskustelussa tulee ilmi lapsen tuentarpeita tai häneen kohdistuvia uhkia, tulee keskustelua ja asian selvittämistä jatkaa ja pyytää tarvittaessa muilta ammattilaisilta apua. Läheiselle (ja pelaajalle, jos hän on paikalla) korostetaan erilaisten perhepalveluiden tärkeyttä lapsen ja koko perheen tukemisessa. Palveluita voi kysyä mm. perheneuvolasta, josta saa apua parisuhdeongelmiin, lasten kasvatukseen ja vanhemman jaksamiseen. Koululainen voi kääntyä koulussa koulukuraattorin tai koulupsykologin puoleen omista huolistaan.

Lastensuojeluilmoitus

Jos työntekijä selvästi tuntee huolta lapsen puolesta, on tarpeen ottaa puheeksi lastensuojeluilmoituksen tekeminen. Lastensuojelun kanssa tehtävä työ on hyvä tuoda esille mahdollisuutena ja voimavarana, josta voi saada oman perheen tilanteeseen sopivaa apua. On myös hyvä kertoa, ettei lastensuojelun mukaan pyytäminen suinkaan tarkoita lapsen huostaanottoa, vaan erilaisia perheen ja lapsen tukemisen keinoja, jotka suunnitellaan perheen tarpeiden mukaan.

Vaikka läheinen tai perhe ei itse halua lastensuojeluilmoituksen tekoa, on viranhaltijalla, ammattilaisella tai luottamustoimessa olevalla ilmoituksentekovelvollisuus *jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista lastensuojelun tarpeen selvittämistä*. Lastensuojelulain 25 § mukaan ilmoitusvelvollisuus on mm. sosiaali- ja terveydenhuollon ja lasten päivähoidon, poliisitoimen, ulosottoviranomaisen ja seurakunnan tai muun uskonnollisen yhteisön henkilöstöllä tai luottamustehtävissä toimivilla salassapitosäännösten estämättä. Muut kuin LsL 25 § mainitut voivat tehdä lastensuojeluilmoituksen salassapitosäännösten estämättä.



Aikuisten väliset lapsi–vanhempisuhteet

Pelaavat aikuiset lapset

Tutkimusta aikuistuneiden, ongelmallisesti pelaavien lasten vanhempien kokemuksista on hyvin vähän. Vain yhdessä tutkimuksessa on haastateltu pariskuntia, joiden aikuisilla lapsilla oli peliongelma. Tässä tutkimuksessa paljastui, että vanhemmat kokevat erilaisia negatiivisia tunteita, kuten pelkoa ja syyllisyyttä, jotka kulmineituvat voimakkaana suuttumuksena. Vanhempia vaivasi huoli aikuisen lapsen elämän eri alueista eli työstä, kodista, perheestä ja vapaudesta.

Tutkimuksessa havaittiin myös ikääntyvien vanhempien keskinäisen suhteen kärsivän pelaavan aikuisen lapsen ongelmien takia. He syyttivät paitsi itseään, niin myös toinen toistaan lapsen ongelmista. Vanhemmat olivat erimielisiä siitä, mikä olisi oikea tapa reagoida aikuisen lapsen peliongelmaan. Tutkimuksessa haastatellut isät olivat ”kovia” vanhempia, jotka suhtautuivat lapsen auttamiseen kielteisesti ja halusivat irtisanoutua kanssakäymisestä lapsen kanssa. Äitejä taas luonnehdittiin ”pehmeiksi” vanhemmiksi, jotka halusivat tukea lastaan ja auttaa tämän ulos vaikeuksista. Näkemyserot kiristivät vanhempien suhdetta ja aiheuttivat riitoja.

Suomalaisissa peliongelmiin erikoistuneissa palveluissa aikuisten lasten vanhemmat ovat suuri asiakasryhmä. Esimerkiksi Peluurin asiakasryhmiä koskevissa tilastoissa yksi suurimmista apua etsivistä läheisryhmistä on aikuisten lasten äidit. Keskeisiä kysymyksiä aikuisten lasten vanhemmilla on vastuun kantaminen ja rajojen vetäminen suhteessa lapseen. Vanhemmat haluavat auttaa pulassa olevaa lastaan, mutta he eivät saa tietoa hänen tilanteestaan, jos lapsi ei itse suostu kertomaan. Vanhempi saattaa ottaa myös itselleen liian suuren taakan aikuisen lapsensa auttajana, ellei tämä suostu hakemaan ulkopuolista apua.

Aikuisen lapsen pelaamisen haitat tulevat usein esiin itsenäistymisvaiheessa, kun nuori muuttaa lapsuudenkodistaan ja hänen pitäisi huolehtia elämiseen liittyvistä menoista. Ongelma tulee esille siinä vaiheessa, kun nuori pyytää vanhemmilta rahaa tai lainan takuuta selvittääkseen talousongelmista. Vanhempien tuki lapselle voi jatkua myös itsenäistymisvaiheen jälkeen, jolloin on syytä pohtia, missä vaiheessa aikuisen lapsen on otettava lopullinen vastuu asioistaan. On myös otettava huomioon mahdollinen ikääntyneiden vanhempien taloudellinen hyväksikäyttö, johon voi sisältyä rikollista toimintaa tai väkivaltaa.

Seuraavat ohjeet voivat auttaa keskustelussa ongelmallisesti pelaavan aikuisen lapsen vanhempien kanssa heidän pohtiessaan lapsen taloudellisen tukemisen rajoja.

Onko vanhempien apu paras? On hyvä pohtia, onko vanhempien apu velkojen järjestelyssäärkevin vaihtoehto: Voisiko lapsen velkojen järjestely onnistua jollakin muulla tavalla? Onko vanhemmilla varaa maksaa lapsen velkoja? Mitkä ovat seuraukset vanhemmille, jos lapsi jättää velat maksamatta?

Kirjallinen sopimus. Jos vanhemmat haluavat lainata lapselleen rahaa, on siitä hyvä laatia kirjallinen sopimus. Esimerkiksi velkaneuvoja voi auttaa laatimaan paperit ja takaisinmaksusuunnitelman. Lainan antamisen ehdoton edellytys on, että pelaaminen loppuu ja että aikuinen lapsi hakee ulkopuolista apua. Sopimukseen kirjataan myös sopimuksen rikkomisesta seuraava rangaistus.



Maksuhäiriömerkinnän seuraukset. Maksuhäiriömerkinnän pelko voi johtaa hätiköityihin päätöksiin. On hyvä etsiä oikeaa tietoa maksuhäiriömerkinnästä ja luottotietojen menettämisen todellisista seurauksista. Joissakin tapauksissa voi peliongelman ratkaisun kannalta olla järkevintä antaa velkojen mennä ulosottoon. Jos vanhempi haluaa maksaa jonkin osan lapsen veloista, voi pohtia, voisiko jonkin pienemmän laskun päästää ulosottoon, jotta maksuhäiriömerkintä estäisi lisävelkaantumisen siinä tapauksessa, että pelaaminen jatkuu.

Tukeeko taloudellinen apu pelaamista? Jos pelaaminen ja velanotto toistuvat, on hyvä miettiä, tukeeko lapsen taloudellinen auttaminen ongelmallisen pelaamisen jatkumista. Olisiko tulevaisuuden kannalta parempi vaihtoehto, että aikuinen lapsi joutuisi kohtaamaan pelaamisen taloudelliset seuraukset nyt eikä myöhemmin? Voisivatko vanhemmat antaa tukea lapselleen jossakin muussa muodossa kuin velkoja maksamalla, niin ettei apu mene pelaamisen jatkamiseen?

Ikääntyvän vanhemman peliongelma

Peliongelma käynnistyy monesti erilaisten elämäntapausten myötä, mistä syystä myös ikääntyvät kuuluvat peliongelmien riskiryhmään. Heillä elämän kriisikohtia ovat tyypillisesti eläkkeelle jääminen, puolison kuolema, lasten muutto pois kotoa ja asunnon vaihtaminen. Tällöin aikuinen lapsi saattaa joutua huolehtimaan ikääntyvän vanhemman pelaamisesta, mikä asettaa sukupolvien väliset suhteet koetukselle.

Samalla tavoin kuin muissakin läheisissä suhteissa, voi pelaaminen vaikuttaa myös pelaajan aikuiseen lapseen huolen, raha-asoiden hoitamisen ja keskinäisten suhteiden kärjistymisen kautta. Aikuistuneiden lasten haastatteluihin perustuvan tutkimuksen mukaan ikääntyvän vanhemman pelaaminen aiheuttaa merkittävää stressiä aikuisille lapsille ja sen koetaan vaikuttavan merkittävästi fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Aikuiset lapset saattavat huomata ikääntyvän vanhemman pelaamisen vaikuttavan myös heidän suhteeseensa lastenlapsiin. Tutkimuksessa aikuiset lapset tunsivat etenkin äitiensä pelaamisen johtaneen isovanhemmuuden laiminlyöntiin.

Tutkimus kertoo myös ikääntyvien pelaajien lasten kohtaavan erilaisia taloudellisia haittoja ja vaikutuksia: lapset voivat joutua maksamaan vanhempiensa laskuja tai pelivelkoja, vanhemmat varastavat rahaa tai eivät maksa velkojaan lapselle. Usein oletetaan, että vanhemmat tukevat etenkin itsenäistymisen alkuvaiheessa olevaa tai opintoja suorittavaa lasta. Tässä suhteessa pelaajien lapset joutuvat ehkä pettymään. Aikuiset lapset yrittävät myös rajoittaa ikääntyvän vanhempansa pelaamista monin keinoin. Kun keinot eivät auta, alkavat aikuiset lapset todennäköisesti etäännyttämään vanhempansa ja suojella itseään emotionaalisesti.

Läheisen ja pelaajan muuttuva suhde

Ongelmallinen pelaaminen aiheuttaa läheissuhteelle paineita ja todennäköisesti myös muuttaa suhdetta merkittävästi. Läheinen saattaa jopa kehittää uudenlaisen identiteetin pelaajan puolisona, vanhempana tai lapsena. Identiteettiin voi kuulua esimerkiksi häpeää, salailua, liikaa vahvuutta ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jäämistä.

Suhteen ja läheisen oman identiteetin pohdinta käynnistyy, kun läheinen tulee tietoiseksi peliongelmaista. Saatuaan tietää pelaamisesta läheinen kokeilee erilaisia keinoja tilanteen muuttamiseksi ja miettii omia vaihtoehtojaan. Läheinen joutuu ratkaisemaan, miten pelaaminen vaikuttaa suhteeseen ja millä ehdoilla sitä voi jatkaa eteenpäin. Lähtökohtainen suhde pelaajaan määrittää, mitkä ratkaisut ylipäänsä ovat mahdollisia: esimerkiksi suhdetta omaan lapseen ei voi täysin katkaista koskaan, mutta puolisosta eroaminen on mahdollista.

Vaikka muut ihmiset ehdottavat läheiselle usein suorasu-
kaisesti eroa tai pelaajan jättämistä, ei tämä ratkaisu ole
läheiselle itsestään selvä. Pelaaja on läheiselleen paljon
muutakin kuin peliongelma, ja läheinen pitää ehkä suh-
teen positiivisten asioiden painoarvoa suurempana kuin
pelaamisen kielteisiä seurauksia. Läheisen tehtävänä onkin
ratkaista, mikä kaikkien muiden pelaajaan ja heidän ihmis-
suhteeseensa liittyvien piirteiden arvo on. Jos muuta posi-
tiivista on paljon, on läheisen ratkaisuna yleensä pelaajan
rinnalle jääminen. Joskus taas läheisen ratkaisuna on eroa-
minen tai suhteen katkaisu väliaikaisesti.

Seuraava väline auttaa pohtimaan, mitä kaikkea pelaaja
merkitsee läheiselle ja millä tavoin pelaaminen muuttaa
häntä. Keskustelussa voi pyrkiä auttamaan läheistä selvit-
tämään ajatuksiaan suhteestaan pelaajaan: Mitä muuta
kuin pelaamisen tuomat ongelmat suhteeseen kuuluu, ja
mikä on tuon muun painoarvo? Onko haluun pysyä suh-
teessa syynä rakkaus vai esimerkiksi läheisen kokema yksi-
näisyyden pelko?



A) Perheenjäsen tai ystävä, joka ei pelaa:
Täydennä kuvaa piirtämällä ja kerro, millainen rakas ihminen on, kun hän ei pelaa

B) Pelaava perheenjäsen tai ystävä:
Piirrä ja kirjoita, millainen rakas ihminen on, kun hän pelaa

Seuraavia kysymyksiä voi käyttää apuna hahmottamaan, mitä pelaaja merkitsee läheiselle pelaamattomana ja pelaavana:

1. Millaista ajankäyttö on ilman pelaamista ja pelaamisjakson aikana?
2. Millaista on käytös muita ihmisiä (perhettä, sukulaisia, ystäviä ja tuntemattomia) kohtaan?
3. Miten työ/opiskelu sekä raha-asiat tulevat hoidettua?
4. Millaiset arvot ohjaavat hänen toimintaansa; millainen on hänen todellinen "sisimpänsä"?
5. Miten hän huolehtii itsestään ja suhtautuu itseensä?

Tunteiden ja kokemusten työstäminen

Erilaiset näkemykset ja tunteet

Ihmissuhteille aiheutuneiden haittojen käsittely ja niiden korjaaminen ovat olennainen osa sekä läheisen että pelaajan toipumista. Jos vahingolliset tunteet jäävät käsittelemättä, saattaa myös läheisen stressi jäädä ilman pysyvää ratkaisua. Pelaaja voi myös altistua retkahduksille stressin jatkumisen vuoksi.

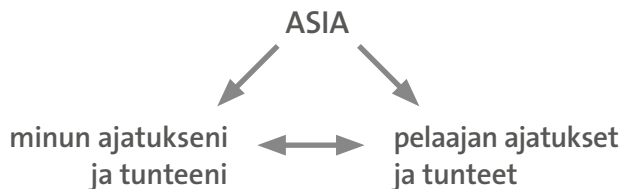
Pelaajan ja läheisen käsitykset pelaamisen seurauksista voivat olla erilaisia, mikä on potentiaalinen riitojen lähde. Australiassa tehdyssä selvityksessä pelaajien puoliset kertoivat pelaajia useammin perhe-elämässä ja sosiaalisissa suhteissa olevista ongelmista. Pelaavien miesten ja heidän vaimojensa käsityksiä peliongelman tuomista haitoista selvittäneessä tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että vaimot pitivät pelaamisen haittoja sekä itselleen että mie-

helle suurempina kuin pelaava mies. Molemmat puolisoista pitivät suurimpana hättänä taloudellisia seurauksia. Puolisoiden näkemykset erosivat siten, että vaimot näkivät pelaamisen vaikuttavan useammin pelaajan sosiaalisiin suhteisiin, kun taas miehet korostivat useammin psykologisen hyvinvoinnin ongelmia.

Stressi ja voimakkaat negatiiviset tunteet tarttuvat myös lähipiiriin ihmisiin; Peliongelmatilanteissa läheisestä voi tuntua, että pelaajan kokema ahdistus tai muu vahva tunne tarttuu itseän. Läheisen ja pelaajan välillä tarttuvia tunteita voi käsitellä seuraavan välineen avulla. Siinä kohdeeksi otetaan voimakkaita tunnereaktioita herättävä asia, joka näyttää läheisen ja pelaajan näkökulmasta erilaiselta.

VÄLINE

Läheisen ja pelaajan erilaisten ajatusten ja tunteiden purkaminen



VÄLINEEN KÄYTTÖ:

Käsitelkää yksi kerrallaan asioita, jotka herättävät voimakkaita tunnekokemuksia läheisessä ja pelaajassa. Esimerkiksi:

1. *Rahan käyttäminen pelaamiseen: Mitä pelaaja ajattelee rahasta ja pelaamisesta ja millaisia tunteita niihin liittyy? Entä mitä läheinen ajattelee ja tuntee?*
2. *Ajan käyttäminen pelaamiseen: Mitä tunteita pelaamisen kuluva aika aiheuttaa pelaajassa? Entä läheisessä? Miten nämä tunteet eroavat toisistaan?*

Eritahtisuus

Pelaaja ja läheinen saattavat edetä ongelman käsittelyssä hyvin eri tahdissa. Tähän vaikuttavat sekä heidän yksilölliset piirteensä että kriisin vaiheissa eteneminen. Läheisen prosessi asian käsittelemiseksi käynnistyy, kun pelaaminen paljastuu hänelle. Pelaaja puolestaan on ehkä työstänyt ongelmaa jo pitkään, ja hän tuntee jopa helpotusta siitä, ettei hänen tarvitse enää ylläpitää pelaamisen salaamiseksi kehittämäänsä valheiden verkkoa.

Pelaamisen paljastuessa läheisen tunteet vaihtelevat rajusti ja niitä leimaa todennäköisesti voimakas ahdistuneisuus ja negatiivisuus. Myös pelaaja saattaa reagoida voimakkaasti pelaamisen paljastumiseen, joka voi nostaa hänessä pintaan suuren ahdistuksen ja häpeän läheisille aiheutuneiden ongelmien vuoksi. Näiden tunteiden vallassa pelaajan voi olla vaikea kohdata läheisen suuttumusta ja voimakkaita reaktioita.

Tilanteeseen sopeutumisessa ja ongelman käsittelyssä osapuolten eritahtisuus voi aiheuttaa voimakkaita ristiriitoja. Pelaaja voi edetä kriisiprosessissa ja suuntautua tulevaan. Hän voi olla innokas etenemään ja korjaamaan suhdetta. Hän ei ehkä pysty ymmärtämään läheisen ”juuttumista menneisiin” ja loukkaantuu siitä, ettei läheinen pysty etenemään asian käsittelyssä. Pelaaja saattaa pitää läheisen menneitä tapahtumia koskevia kysymyksiä ja negatiivisia tunteita ahdistavina ja omaa toipumistaan haittaavina. Pelaajan voi olla vaikea antaa tukea läheiselle tämän muutosprosessissa.

Työntekijän roolina eritahtisuuden ratkaisemisessa on paitsi sanoittaa pelaajan ja läheisen erilaista etenemistä, niin myös opastaa vuorovaikutukseen. Työntekijä voi auttaa pelaajaa ja läheistä pohtimaan, miten kumpikin osapuolista voi olla toisen tukena: Miten läheinen omassa tukassaan jaksaa ja haluaa olla pelaajan toipumisen tukena? Entä miten läheinen toivoo pelaajan tukevan itseään?

Eritahtisuutta käsiteltäessä esiin voi nousta myös kysymys luottamuksen palautumisesta. Läheinen tuntee (myös aiheellisesti) epäluottamusta pelaajaa kohtaan tämän aiempien salailujen ja mahdollisten valheiden vuoksi. Pelaaja puolestaan kokee muuttuneensa ja se, ettei häneen luoteta, tuntuu loukkaavalta. Hän haluaa tietää, kuinka kauan luottamuksen palautumiseen menee ja mitä hänen vielä pitäisi tehdä, jotta läheinen luottaisi. Läheinen puolestaan tarvitsee aikaa, jotta luottamus voi kasvaa vähitellen arjen tekojen myötä.

Retkahdukset ovat tavallisia peliongelma-aiheesta toivuttaessa. Jos pelaaja retkahtaa tai jatkaa pelaamista, voi läheisen kriisi pitkittyä ja eteneminen kriisivaiheesta toiseen estyä. Tällöin läheinen mahdollisesti turtuu, kokee epätoivoa ja mahdollisesti katkeroituu. Joskus pelaaminen myös jatkuu retkahduksen jälkeen entiseen tapaan, ja ongelma palautuu ratkaisemattomana pelaajan ja läheisen elämään. Tärkeäksi kysymykseksi nousee tällöin läheisen näkökulmasta, miten hän jaksaa ja millaiset ovat hänen omat valintansa.

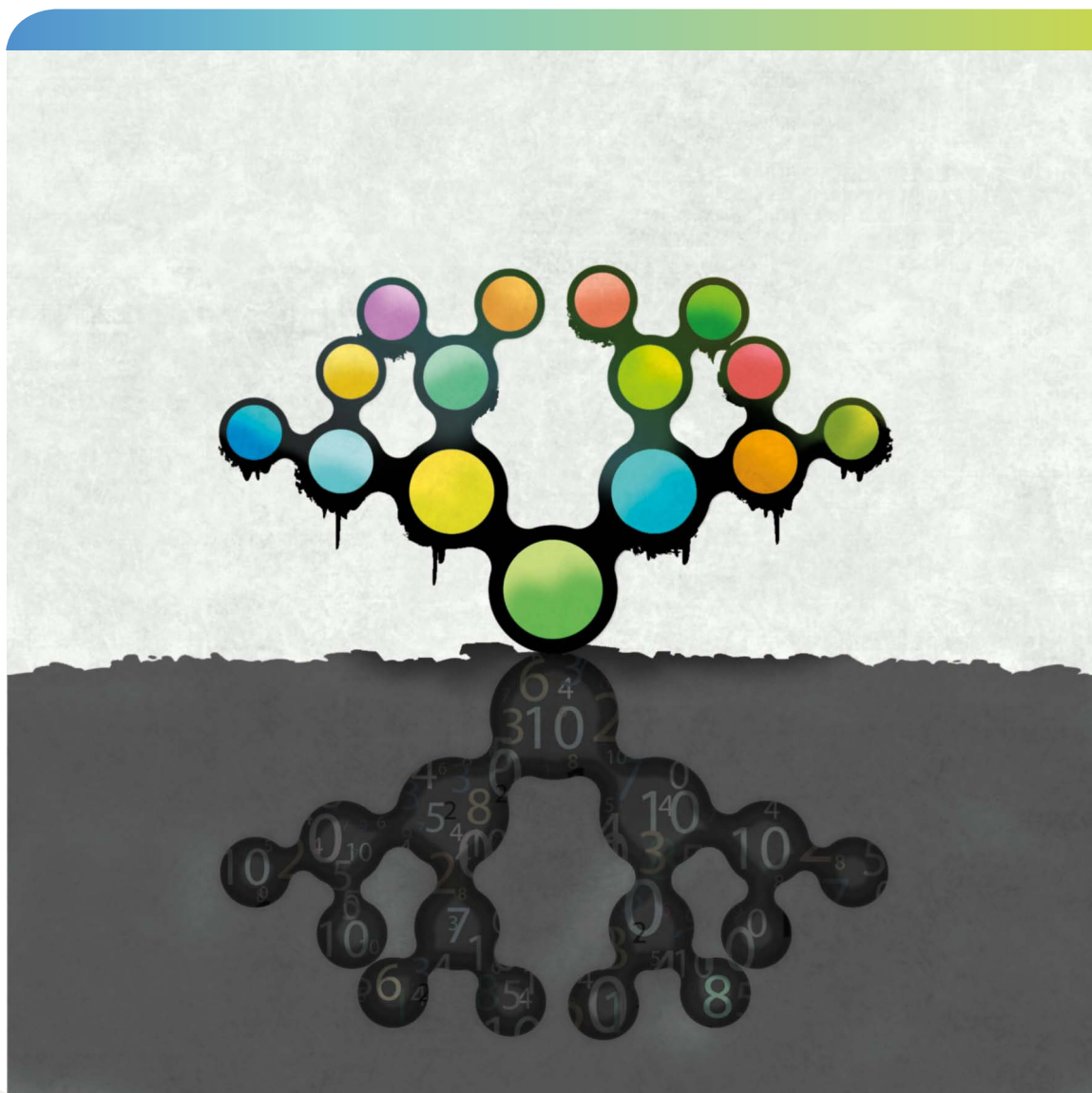
Vastuu

Peliongelma vääristää monesti vastuun jakautumista pelaajan ja läheisten välisissä suhteissa. Läheinen pyrkii yleensä kantamaan vastuuta ja huolehtimaan pelaajasta, koska hän uskoo pelaajan tarvitsevan juuri tällaista apua tai ajattelee, ettei pelaaja ongelmansa vuoksi kestä vastuun painoa. Vastuun epätasainen jakautuminen aikuisten välillä ruokkii suhteen epätasapainoa ja vääristää rooleja. Jos läheiset ottavat pelaajan elämänhallinnan omaksi tehtäväkseen, jää pelaaja sivuun sen opettelusta ja ylläpidosta. Tutkimuksissa esimerkiksi ongelmallisesti pelaavien miesten vaimot kuvaavat suhdetta paremminkin äidin ja lapsen suhteeksi kuin tasa-arvoiseksi aikuisten väliseksi suhteeksi. Pitkittyessään vastuun kantaminen toisen ihmisen puolesta voi johtaa läheisen masennukseen tai uupumukseen. Peliongelman näkökulmasta tarkasteltuna vastuun siirtyminen pelaajalta läheiselle voi osaltaan ylläpitää ongelmaa.

Vastuun siirtäminen läheiselle voi kuitenkin olla myös tärkeä apukeino rahapeliongelman ratkaisemisen alkuvaiheessa. Läheisen kantaman vastuun on kuitenkin rajoitettava talouteen. Tarvitaan myös tietoinen sopimus molemmilta osapuolilta: pelaajan pitää omalta osaltaan suostua järjestelyyn ja läheisen on puolestaan haluttava ottaa vastuu pelaajan raha-asioista. Läheisen pitää myös kokea, että hänellä on tarpeeksi voimavaroja siihen. Ellei läheinen halua tai jaksaa ottaa pelaajan raha-asioita hoitaakseen, on mietittävä muita vaihtoehtoja.

Käytännössä taloudellisen vastuun siirtäminen pelaajalta läheiselle tarkoittaa, että läheinen saa haltuunsa ja hallintaansa pelaajan rahat ja niiden käyttömahdollisuudet (pankkitunnukset, kortit) sekä päätäntävällän taloudellisissa asioissa. Pelaajalle voidaan sopia käyttöön pieni summa käteistä, joka ei ole kuitenkaan tarkoitettu pelaamiseen. Kaikki tätä järjestelyä koskevat yksityiskohdat on hyvä kirjoittaa sopimuksen muotoon. Sopimuksesta tulisi

selvitä, mistä asioista läheinen vastaa, mikä on pelaajan vastuu ja kuinka kauan sopimus on voimassa. Taloudellisen vastuun siirtämisen läheiselle pitää olla väliaikainen ratkaisu, ja heti kun tilanne osoittaa paranemisen merkkejä, tulisi vastuuta alkaa siirtää takaisin pelaajalle itselleen.



5

Läheinen peliongelman ratkaisemisen tukena

Läheisen antaman tuen merkitys peliongelman ratkaisemisessa

Ongelmallisesti pelaavista vain noin kymmenen prosentin on todettu hakevan ammattiapua ja neljän viidestä ongelmapelaajasta toipuvan ilman hoitoa. Sen sijaan turvautuminen läheisten apuun on tavallista. Peliongelma-eroon pyrkivät pelaajat kertovat, että läheisiltä saatu tuki on tärkeää paitsi ongelman ratkaisemisen myös oman jaksamisen kannalta. Läheisillä on keskeinen merkitys paitsi peliongelmi-
en ratkaisemisessa ilman hoitoa, niin myös ongelmapelaajan hoitoon hakeutumisessa ja hoidon onnistumisessa. Lisäksi läheiset vaikuttavat pitkällä aikajänteellä ylläpitäen hoidon tulosten pysyvyyttä. Läheisten tietojen ja taitojen vahvistaminen onkin yksi keskeisistä peliongelmi-
en tehokkaan ratkaisemisen keinoista. Läheisten merkitystä pelaajan auttamisessa ja peliongelman ratkaisemisessa kuvataan seuraavan kuvion avulla.



KUVIO. Läheisen merkitys pelaajan hyvinvoinnin ja peliongelman hoidon kannalta

Läheisen valitsemien toimintamallien seuraukset

Kaikille osapuolille on hyvä korostaa, ettei läheinen ole vastuussa pelaajan hoitoon hakeutumisesta eikä hoidosta, vaan vastuu pelaamisen seurauksista ja sen lopettamisesta on pelaajalla itsellään. Läheiselle voi myös olla tarpeen muistuttaa, ettei hän voi tehdä pelaajan puolesta päätöksiä eikä pakottaa pelaajaa muuttumaan, ellei tämä itse niin halua. Läheinen voi ainoastaan tukea pelaajan jakamista ja tämän päätöksiä, kannustaa ja huolehtia omasta jaksamisestaan.

Pelaajan tueksi ja hoidon avuksi läheisen voidaan ajatella tulevan vain, jos hänen voimansa riittävät ja hän itse sitä haluaa. Ammattilaisen on syytä muistaa läheisen voimavarojen rajallisuus ja se, ettei automaattisesti voi olettaa läheisen olevan pelaajan tukena. Se, että läheinen kieläytyy pelaajan auttamisesta tai osallistumasta tämän hoitoon, ei saa vaikuttaa läheiselle annettavaan tukeen. Myös silloin, kun läheinen haluaa osallistua pelaajan tukeen ja hoitoon, on muistettava kiinnittää huomiota riittävästi myös läheisen omiin tarpeisiin.

Läheisen erilaisten reagointi- ja toimintamallien pitkäaikaisen vaikutusten ja seurausten osoittaminen ja toimintamallien muuttaminen on avain läheisen hyvinvointiin lisäksi myös pelaajan auttamiseen. Läheinen valitsee useimmiten oman toimintamallinsa niin, että se auttaa pelaajaa lyhyellä aikavälillä. Keinojen pitkäaikaisvaikutukset ovat kuitenkin vahingolliset, ellei pelaaja joudu kohtaamaan pelaamisen seurauksia. Läheinen puolestaan tekee päätelmän, ettei hän pysty mitenkään vaikuttamaan ongelmakäyttäytymiseen.

Läheisen on tärkeää ymmärtää ero pelaajan tukemisen ja ongelmapelaamisen tukemisen välillä. Seuraavassa on esimerkkejä toimintamalleista, joilla läheinen voi edesauttaa peliongelman ratkaisemisesta:

Läheinen



- huolehtii itsestään
- kertoo tarjolla olevista auttamispalveluista ja kannustaa pelaajaa hoitoon
- kertoo pelaajalle, miten pelaaminen vaikuttaa itseän ja mahdollisiin lapsiin
- hallitsee raha-asioita: budjetoi, suojaaa taloutta, hoitaa pelaajan raha-asioita määrääjän
- kertoo, millaiset merkit viittaavat ongelmapelaamiseen
- tukee pelaajaa ja auttaa tätä stressin vähentämisessä.

Läheisen toimita peliongelmaan ratkaisun näkökulmasta voi olla *tehotonta, negatiivista tai positiivista*. Peliongelman ratkaisemisen kannalta negatiivinen vaikutus voi olla esim. sillä, että läheinen ilmaisee omia tunteitaan vihamielisesti tai kritisoi pelaajaa ihmisenä. Nalkuttaminen, perusteetomien uhkausten esittäminen ja raivoaminen johtavat todennäköisemmin negatiivisiin seurauksiin kuin ongelman ratkaisuun. Rajusta kritiikistä tai vihamielisyydestä versoo helposti riitaa ja konflikteja, jotka voivat lisätä pelaajan tuntemaa pelaamishimoa tai antaa pelaajan mielestä oikeutuksen pelaamiselle.

Negatiivinen vaikutus on myös erilaisilla pelaamista ylläpitävillä tai sen hyväksyvillä teoilla. Tällaisia tekoja ovat esimerkiksi rahan antaminen pelaajalle pelivelkojen maksamiseen tai muuhun tarkoitukseen siten, että rahaa jää tästä syystä pelaamiseen. Pelastaminen erilaisista pelaamisen aiheuttamista ongelmatilanteista, kuten veloista tai töiden laiminlyönnistä, voi edesauttaa osaltaan pelaamisen jatkamista. Pelaaja ymmärtää viestin tällöin niin, että joku toinen huolehtii pelaamisen aiheuttamista negatiivisista seurauksista, eikä hänen itsensä tarvitse ottaa niistä vastuuta. Myös pelaajan puolesta valehteleminen ja hänen lohduttamisensa pelaamisen aiheuttamien vaikeuksien vuoksi johtavat todennäköisesti peliongelman jatkumiseen.

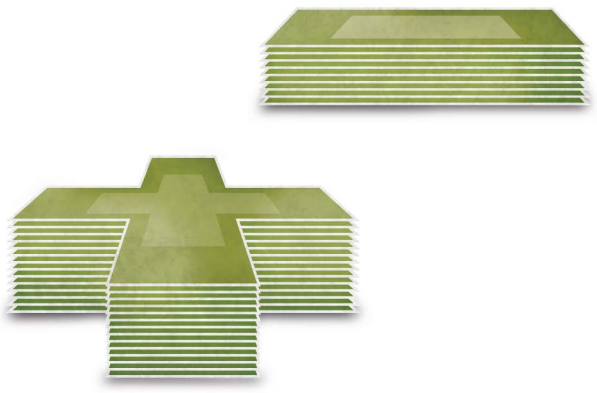
Tehotonta peliongelman ratkaisemisen näkökulmasta on läheisen passiivisuus ja vetäytyminen. Esimerkiksi tilanteesta pois lähteminen ja se, ettei ota kantaa, antavat ikään kuin luvan pelaamisen jatkamiseen. Läheinen voi myös teeskennellä, ettei mitään ole tapahtunut tai ettei pelaaminen aiheuta ongelmia. Passiivisuus liittyy usein läheisen toivottomuuteen ja näköalattomuuteen. Tällaisessa tilanteessa voi olla hyödyllistä keskustella läheisen tuntemuksista, kertoa hänelle aktiivisista toimintamalleista ja motiivoida häntä toimimaan oikein.

Positiivinen vaikutus peliongelman ratkaisun näkökulmasta saadaan todennäköisimmin aktiivisten toimintamallien käytöllä. Niiden teho perustuu siihen, että pelaaja joutuu kohtaamaan käyttäytymisensä seuraukset ja ottamaan vastuun teoistaan. Tämä asettaa yhä suuremman paineen pelaajalle tiedostaa ongelmansa ja hyväksyä muutostarve. Esimerkiksi sen sijaan, että pelaajalle antaisi rahaa peliveloista selviämiseen, tulee hänelle luvata olla tukena ongelman ratkaisemisessa ja tarjoutua seuraksi hoitoon. Asiallinen ja rauhallinen keskustelu pelaamisesta ja sen itselle ja muille läheisille tuomista haitoista on yksi aktiivisen toimintamallin perusmuodoista. Aktiivisia keinoja ovat myös kieltäytyminen lainaamasta rahaa tai viemästä pelaajaa pelipaikkoihin. On tärkeää, että samalla pelaajalle tarjotaan positiivinen vaihtoehto. Hänelle luvataan tukea, apua ja välineitä ongelman ratkaisemiseen.

LÄHEISEN PASSIIVINEN TAI NEGATIIVINEN TOIMINTA		
vihamielisyys		ilmapiiri kiristyy
pelaamisen salliminen		pelaaminen jatkuu
vetäytyminen		läheisen ja pelaajan hyvinvointi vähenee
LÄHEISEN TOIMINTA, JOLLA VOI OLLA POSITIIVINEN VAIKUTUS		
pelaamattomuuden tukeminen		pelaaja hakeutuu hoitoon; pelaaminen vähenee, saadaan hallintaan tai loppuu
aktiivinen selviytyminen		tilanne rauhoittuu
omista rajoista kiinni pitäminen		läheisen ja pelaajan hyvinvointi kasvavat

KUVIO. Läheisen toiminnan negatiiviset ja positiiviset seuraukset

Tehokkaiden toimintamallien opettelussa on olennaista kiinnittää huomiota ulkoisen käyttäytymisen lisäksi ajatuksiin, joita läheisellä on. Jos läheinen on täynnä vihamielisiä ja toivottomia tunteita, ei hän todennäköisesti onnistu positiivisen viestin lähettämisessä. Seuraavan välineen avulla läheistä voi auttaa tarkastelemaan omaa toimintaansa ja sen taustalla vaikuttavia tunteita erilaisissa pelamiseen liittyvissä ongelmallisissa tilanteissa.



Tilanne: Kuvaa pelaamiseen liittyvä ongelmatilanne (pelaamista ennen, sen aikana, jälkeen).	
Ajatukset ja tunteet: Kuvaile omia ajatuksiasi ja tunteitasi.	
Toiminta: Kuvaa, miten reagoit ja mitä teet.	
Seuraus: Kuvaa, mitä toiminnastasi seuraa ja miten tilanne etenee.	
Muutossuunnitelma: Mieti, miten voisit toimia toisin, kun vastaava tilanne tulee eteen seuraavan kerran.	

VÄLINEEN KÄYTTÖ:

*Ensin valitaan jokin läheisen ongelmalliseksi kokema tilanne ja tarkastellaan siihen liittyviä ajatuksia ja tunteita, toimimista tilanteessa ja seurauksia.
 Jos oma tunnekokemus ja sen värittämä reagointi on jollakin tavoin ei-toivottua, tehdään suunnitelma, miten seuraavassa vastaavassa tilanteessa voi toimia.*

Pelaamiskäyttötymisen analyysi

Jotta läheinen voisi alkaa soveltaa aktiivisia toimintamalleja, tulee hänen tutustua systemaattisesti pelaajan toimintaan. Vaikka läheinen tuntee pelaamisen aiheuttamat haitat omassa elämässään, voi erilaisten tilanteiden erotelu ja purkaminen osiinsa antaa mahdollisuuden valita parhaiten toimivia keinoja. Pelaamisen analysointi on tärkeää myös läheisen turvallisuuden varmistamiseksi: on selvitettävä myös se, sisältyykö tilanteisiin väkivaltaa tai sen uhkaa. Jos näitä esiintyy, on ensisijainen tehtävä väkivallan estäminen. Vasta turvallisuutensa varmistumisen jälkeen läheinen voi alkaa vaikuttaa pelaamisongelmaan.

Rahapeliongelman analyysiä käsitellään laajasti *Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen* -oppaassa. Läheisen kanssa peliongelmaa voi analysoida esimerkiksi välineillä, jota esitellään oppaan liitteissä 16 (pelaamisen johtavan tilanteen analyysi), 17–19 (kehäkello) ja 20 (ketjuanalyysi). Pelaajan toimintaa voi tarkastella myös alla annetun esimerkin mukaisesti. Tarkastelun kohteina ovat pelaamisen laukaisevat tekijät, pelaamisen aloittamisesta kertovat merkit ja pelaamisen seuraukset.

VÄLINE

Pelaajan toiminnan analysointi

Laukaisevat tekijät	Pelaamisen merkit	Pelaamisen seuraukset
riitely työpaikalla	levottomuus	masennus
masennus	kolikoiden keräily taskuun	rahavaikkeudet
juhlapyhät	ärtyneisyys	riidat kotona

VÄLINEEN KÄYTTÖ:

Kirjataan

- pelaamisen laukaisevat tekijät (esim. huono päivä töissä, riita jonkun kanssa)*
- pelaamisen merkit (keräilee kolikoita taskuun, kiertelee kotona levottomana)*
- pelaamisen seuraukset (masentuminen, rahavaikkeudet).*

Näiden tekijöiden listaamisella saadaan kuva lähtötilanteesta ja voidaan suunnitella läheisen toiminnan muuttamista eri tilanteissa.



Pelaamisen osatekijät ja niihin vaikuttaminen

Rahapelaamisen osatekijät ovat *raha, aika, peli* ja *päätös*. Näihin osatekijöihin vaikuttamalla läheiset voivat osaltaan edistää pelaamattomuutta. Läheinen voi esimerkiksi rajoittaa pelaajan rahansaantia varmistamalla, ettei pelaaja saa läheisen rahaa tai muuta omaisuutta käyttöönsä. Jos pelaaja suostuu, on pelaajan käytössä olevien rahojen rajoittaminen yleensä erittäin tehokas keino pelaamisen hallintaan saamisessa.

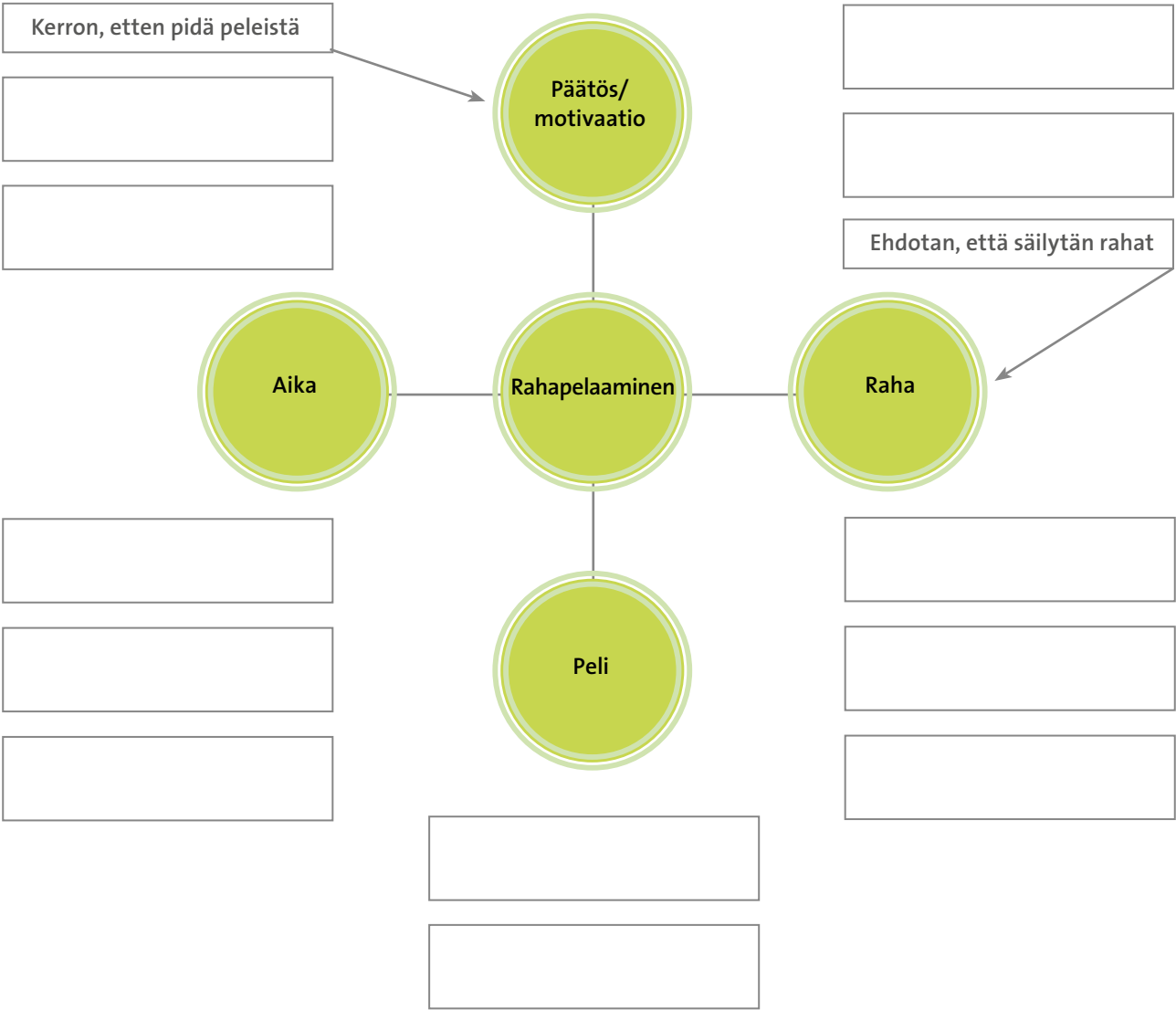
Peliin vaikuttaminen tapahtuu vähentämällä sen pelimuodon saatavuutta, joka aiheuttaa ongelmia. Peliin vaikuttaminen tapahtuu pitämällä pelaaja poissa pelien ääreltä. Ylipäänsä on tärkeää, ettei läheinen pelaa ongelmapelaajan kanssa yhdessä mitään rahapeliä. Esimerkiksi nettipelaamista voi rajoittaa valvomalla tietokoneen käyttöä tai kolikkopeliautomaattien pelaamista välttämällä paikkoja, joihin peliautomaatteja on sijoitettu. Jos peliautomaattien lähelle on mentävä esim. kauppasiointien vuoksi, läheisen on hyvä lähteä mukaan. Pelirahan niu-

kentaminen on tehokas keino pelaamisen haittojen vähentämiseen. Myös ajankäytön kautta voi vaikuttaa. Pelaajan peleihin käyttämää aikaa voi rajoittaa yhteisillä sopimuksilla ja niiden valvomisella sekä siten, että vapaa-ajalle järjestetään muuta toimintaa, jolloin rahapelaaminen ei ole mahdollista.

Läheinen voi vahvistaa pelaajan motivaatiota ja päätöstä vähentää pelaamista tai hakea apua esimerkiksi keskustelemalla pelaamisen haitoista ja pelaamattomuuden eduista sekä kertomalla omista kokemuksistaan ja tunteistaan. Seuraavan sivun kuviota voi käyttää apuna suunniteltaessa sitä, miten läheinen yrittää vaikuttaa pelaamiseen. Kuviassa ympyrät ovat pelaamisen osatekijät, ja niihin johtavien nuolten päähän voi lisätä erilaisia konkreettisia vaikutuskeinoja. Keinoja on esitelty myös *Rahapeliongelman tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen* -oppaan liitteissä 10, 11 ja 13.



Pelaamisen osatekijät



Läheinen pelaajan hoidon tukena

Pelaajien hoitoa tarkastelevissa tutkimuksissa ongelmat puolison tai perheen kanssa mainitaan hoitoon hakeutumisen tärkeimmiksi syiksi taloudellisten ongelmien ja pelaajan psyykkisen pahoinvoinnin ohella. Perheenjäsenet tai muut läheiset voivat joko suoraan haastaa pelaajan ajattelemaan pelaamisensa seurauksia tai toimia linsinä, jonka läpi pelaaja näkee selvemmin toimintansa seuraukset. Motivaatio hoitoon hakeutumiselle syntyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, kun pelaaja saa muilta ihmisiltä palautetta omasta toiminnastaan. Vaikka läheiset usein uskovat, ettei pelaaja kuuntele muiden mielipiteitä, on ympäristön antama palaute tärkeä osa prosessia, joka johtaa pelaajan käytöksen muuttumiseen tai hoitoon hakeutumiseen.

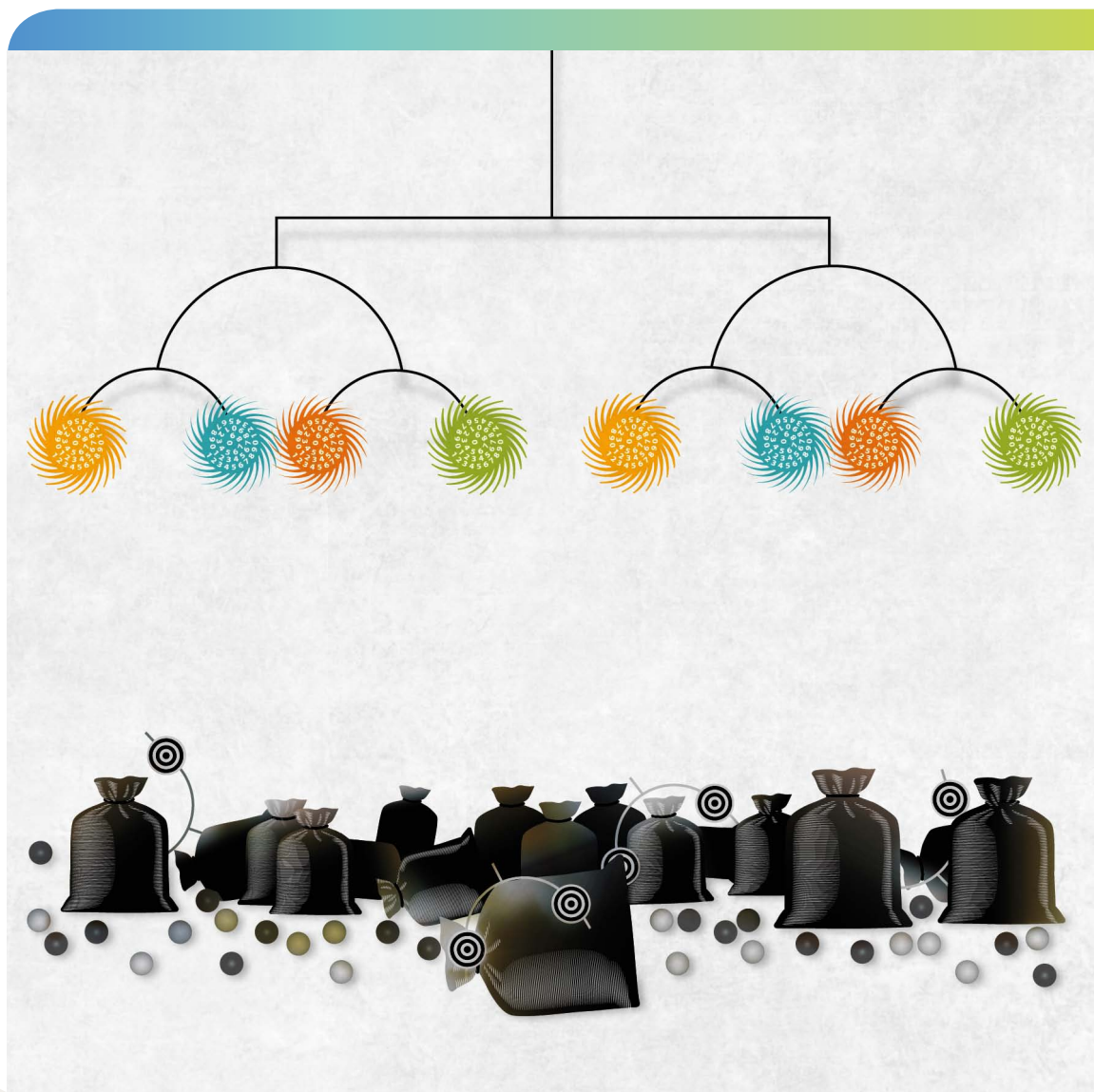
Läheiset toimivat usein konkreettisesti auttaen pelaajaa hoitoon hakeutumisessa. He ottavat selvää hoitomahdollisuuksista ja varaavat ajan ammattilaisen vastaanotolle. Läheiset tulevat myös monesti pelaajan tueksi mukaan hoitoon.

Tutkimuksissa on havaittu, että läheisten osallistuminen hoitoon parantaa hoitotulosta ja sen pysyvyyttä. Vaikka läheiset eivät osallistuisi hoitoon, jo pelkästään heidän olemassaolonsa on tärkeää. Pelaajien, joilla on läheisiä, on havaittu pysyvän hoidossa pidempään, mikä taas on yhteydessä hoidon parempaan tulokseen. Jos hoidossa oleva pelaaja saa tukea, hän retkahtaa peleihin harvemmin ja saa todennäköisemmin lopetettua pelaamisen.

Edelleen se, että läheiset tulevat mukaan ongelmapelaamisen hoitoon, parantaa tutkimusten mukaan perheen toimivuutta, koheesiota ja kommunikaatiota sekä vähentää väkivallan riskiä. Jo pelkästään puolison ottaminen mukaan voi lisätä lasten hyvinvointia, vaikka nämä eivät osallistuisi hoitoon.

Periaatteita läheisen mukaan ottamiselle pelaajan hoitoon:

- Ota läheinen mukaan hoidon suunnitteluun ja pelaajan hoitoon niin varhaisessa vaiheessa kuin mahdollista.
- Selvennä oma roolisi asiakkaille.
- Kerro työntekijän luottamuksellisuudesta ja siitä, mitä se merkitsee tiedon antamiselle perheenjäsenen asioista.
- Jos pelaaja ei anna lupaa kertoa omasta hoidostaan läheisille, kerro heille peliongelma ja sen hoidosta yleisellä tasolla.
- Ota peliasiakkaan kanssa systemaattisesti esille perheen näkökulma ja pelaamisen vaikutukset perheeseen.
- Jos työskentelet päihdehuollossa, huomaa myös, että päihdehuoltoasetuksen 2 § mukaan asiakkaan hoitosuunnitelmasta on käytävä ilmi, miten henkilön huollossa olevan lapsen hoidon ja tuen tarve on otettu huomioon.



6

Lopuksi

Tässä tukiaineistossa on esitelty tapoja ja välineitä, joilla voi auttaa toisen ihmisen ongelmallisesta pelaamisesta kärsiviä ja heidän kauttaan myös ongelmallisesti pelaavaa itseään. Monet tämän aineiston välineet ja tiedot pohjautuvat ulkomaiseen tutkimukseen ja käytännön työstä saatuun kokemukseen, sillä tutkimustieto puuttuu Suomesta lähes kokonaan. Myös ulkomainen tutkimustieto on vähäistä ja puuttuu monista aihepiireistä käytännössä kokonaan.

Viime vuosina rahapelaamisessa on tapahtunut monenlaisia murroksia ja muutoksia. Internetin käyttö on siirtänyt myös pelaamisen suurelta osin verkkoon, minkä myötä rahapeliin saatavuus on kasvanut ja ongelmat muuttaneet muotoaan. Nettirahapelaamisen kasvun ohella naisten pelaamisen yleistymisen voi johtaa siihen, että yhä useampi lapsi on vanhempiensa haitallisen pelaamisen vaikutuspiirissä.

Sekä ongelmallisesti rahapelejä pelaavien hoito että perheenjäsenten ja muiden läheisten auttaminen ja heidän käyttämisensä pelaajan hoidon tukena ovat Suomessa vielä

verrattain uusia asioita. Palveluiden haasteena tulevaisuudessa on paitsi tunnistaa peliongelman erilaisia muotoja, niin myös sisällyttää perhe ja mahdollisesti muut läheiset auttamisen piiriin. Tämä ajattelutapa ei ole tuttua suomalaisessa auttamisjärjestelmässä, sillä perinteisesti meillä erilaisia ongelmia on hoidettu yksilö- ja ongelma-keskeisesti.

Auttamistyön koulutus, rakenteet ja työskentelytavat muuttuvat hitaasti. Perheen ja yhteisön huomioon ottaminen peliongelman ja muiden vastaavatyypisten ongelmien osalta on kuitenkin todennäköinen ja kaikkien osapuolten näkökulmasta toivottava tulevaisuuden kehityssuunta. Myös muut kuin itse ongelmainen tarvitsevat usein ammattiapua, ja läheisten antama tuki on korvaamaton hoidon kannalta. Pitkällä aikavälillä läheisten ja perheen ottaminen mukaan hoitoon sekä säästää ammattilaisten voimavaroja että auttaa parempiin hoitotuloksiin.

Liite 1. Rahapeliongelmien tunnistaminen (4T-tunnusmerkit)

Alla on kuvattu 4T-tunnusmerkkien avulla vihjeitä ja esimerkkejä, jotka voivat kertoa mahdollisista rahapeli-ongelmista. Kyseessä ei ole asiakastyön väline tai tarkistettava kysymyslista. Alla olevat vihjeet voivat liittyä muihinkin ongelmiin. Useiden tunnusmerkkien näkyminen kuitenkin edesauttaa rahapeliongelmien tunnistamista ja puheeksi ottamista.

TEOT

- aiempien mieluisten ajanviettotapojen hylkääminen
- ei osallistu perheen tapahtumiin
- muutokset nukkumisessa, syömisessä ja sukupuolielämässä
- ei huolehdi itsestään eikä velvollisuuksistaan työssä, koulussa ja perheessä
- rahaa koskevat riidat muiden ihmisten kanssa
- alkoholin tai muiden päihteiden käytön lisääntyminen
- vuorovaikutus lasten kanssa vähenee, ei ole kiinnostunut näiden asioista
- lähisuhdeväkivalta
- ajattelee ja puhuu pelaamisesta kaiken aikaa, käyttää siihen aikaa ja rahaa
- ei halua käyttää rahaa mihinkään muuhun kuin pelaamiseen; pelaa varallisuuteen nähden kohtuuttoman suurilla summilla
- tekaistut menemiset ja tekemiset
- vetäytyy sosiaalisista suhteista
- valehteleva

TUNTEET

- on poissaoleva, ahdistunut ja masentunut
- tunteet vaihtelevat nopeasti, nopeita raivonpuuskia
- on kyllästynyt ja levoton
- pelaamiseen liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet

TALOUS

- lainaa jatkuvasti rahaa muilta
- pyytää palkankorotusta
- etsii rahaa tileiltä, säästöistä ja panttaa tavaroita
- on vuorotellen rahaton ja runsaasti rahoissa
- on köyhempi kuin tulotason perusteella voisi olettaa
- selittämätön velkaantuminen (pikavipit, kulutusluotot)
- tilioitteilla merkinnät talletuksista pelitileille (esim. PAF, Veikkaus, Ray sekä ulkomaiset peliyhtiöt, joita ovat esim. Betfair, PokerStars jne.)

TERVEYS

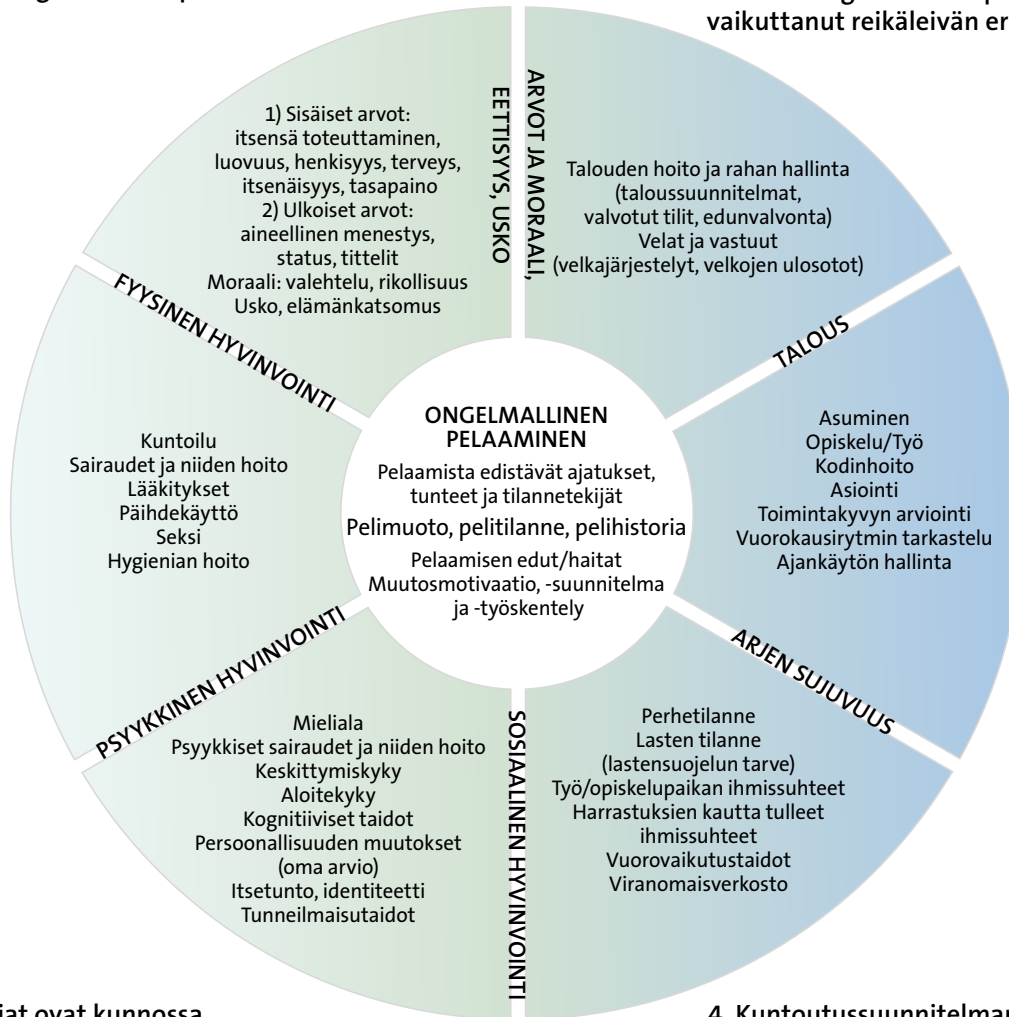
- kärsii tyypillisistä stressioireista, kuten päänsäryistä, vatsakivuista ja univaikeuksista
- on keskittymisvaikeuksia
- lihoo tai menettää ruokahalunsa

LÄHDE: Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen, Itäpuisto Maritta, Pelissä-hanke

Liite 2. Reikäleipä / työntekijän muistilista

1. Millaista ongelmallinen pelaaminen (reikä) on?

2. Miten ongelmallinen pelaaminen on vaikuttanut reikäleivän eri lohkoilla?



3. Mitkä asiat ovat kunnossa ongelmallisesta pelaamisesta huolimatta?

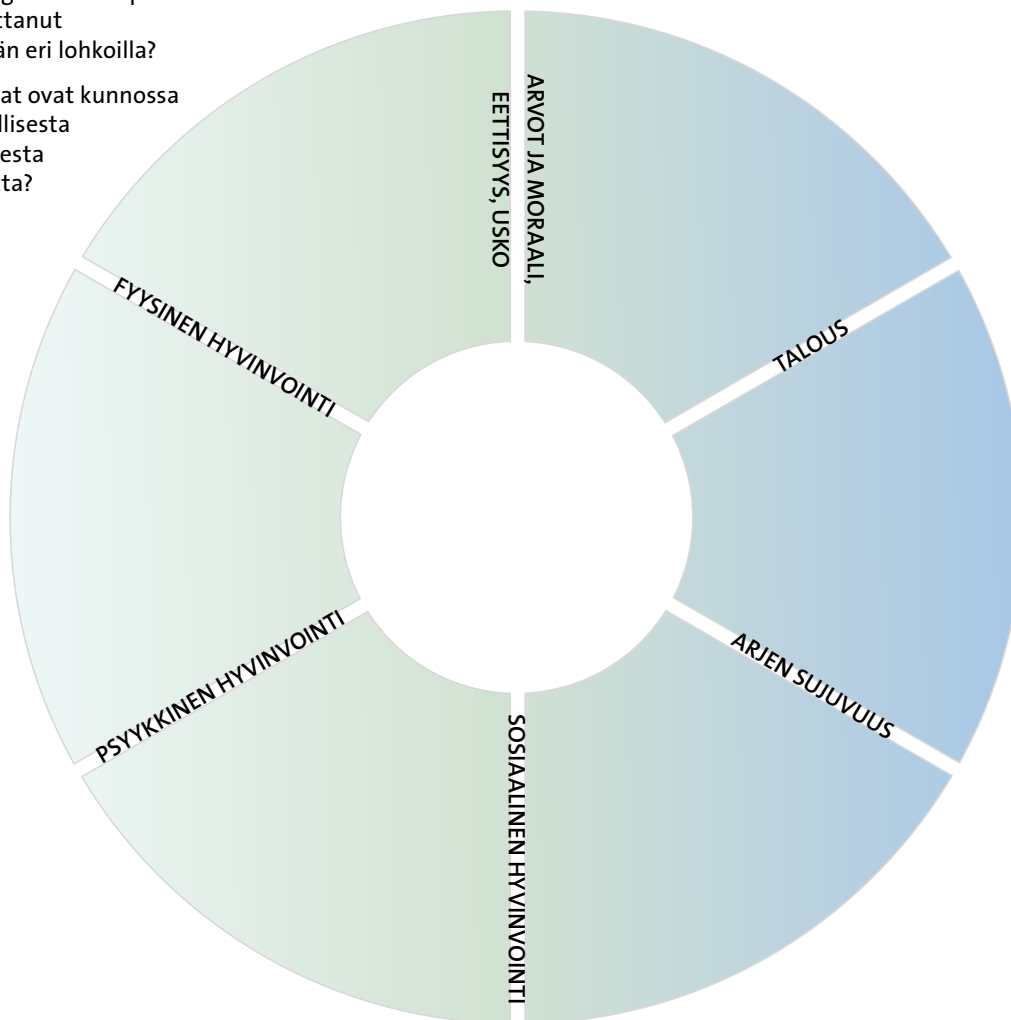
4. Kuntoutussuunnitelman laatiminen: voimavarojen hyödyntäminen ja haittojen minimointi

LÄHDE: Rahapeliongelmiön tunnistaminen, puhekesiotto ja pelaajan auttaminen, Itäpuisto Maritta, Pelissä-hanke

Liite 3. Reikäleipä / täydennettävä asiakkaan lomake

Kuvaa pelaamistasi ja sen vaikutuksia reikäleivän avulla

1. Millaista ongelmallinen pelaaminen (reikä) on?
2. Miten ongelmallinen pelaaminen on vaikuttanut reikäleivän eri lohkoilla?
3. Mitkä asiat ovat kunnossa ongelmallisesta pelaamisesta huolimatta?



LÄHDE: Rahapeliongelmiä tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen, Itäpuisto Maritta, Pelissä-hanke

Anderson Simon – Dobbie Fiona – Reith Gerda 2009. *Recovery from problem gambling: a qualitative study.*

Bertrand Karine – Dufour Magali – Wright John – Lasnier Benoît 2008. *Adapted Couple Therapy (ACT) for Pathological Gamblers: A Promising Avenue.* *Journal of Gambling Studies* 24, 393–409.

CAMH 2008. *Problem gambling: A Guide for Families.* Centre for Addiction and Mental Health, Toronto.

Copello Alex – Templeton Lorna – Orford Jim – Velleman Richard 2010. *The 5-Step Method: principles and practice. Drugs: education, prevention and practice* 17(S1), 86–99.

Darbyshire Philip – Oster Candice – Carrig Helen 2001. *The Experience of Pervasive Loss: Children and Young People Living in a Family Where Parental Gambling is a Problem.* *Journal of Gambling Studies* 17(1), 23–45.

Dickson-Swift, V.A. – James E. L. – Kippen S. 2005. *The experience of living with a problem gambler: Spouses and partners speak out.* *Journal of Gambling Issues* 13. Doi: 10.4309/jgi.2005.13.6 (luettu 4.11.2013).

Ferland Francine – Fournier Patricia-Maude – Ladouceur Robert – Brochu Priscilla – Bouchard Michaël – Pâquet Lindy 2008. *Consequences of pathological gambling on the gambler and his spouse.* *Journal of Gambling Issues*, 22, 219–229.

Grant Kalischuk Ruth – Nowatzki Nadine – Cardwell Kelly – Klein Kurt – Solowoniuk Jason 2006. *Problem gambling and its Impact on Families: A Literature Review.* *International Gambling Studies* 6(1), 31–60.

Heineman Mary 1987. *A comparison: The treatment of wives of alcoholics with the treatment of wives of pathological gamblers.* *Journal of Gambling Studies* 3(1), 27–40.

Heineman Mary 1989. *Parents of Male Compulsive Gamblers: Clinical Issues / Treatment Approaches.* *Journal of Gambling Behavior* 5(4), 321–333.

Hodgins David – Shead N. Will – Makarchuk Karyn 2007. *Relationship Satisfaction and Psychological Distress Among Concerned Significant Others of Pathological Gamblers.* *The Journal of Nervous and Mental Disease* 195(1), 65–71.

Ingle Prajka – Marotta Jeffrey – McMillan Garnett – Wisdom Jennifer 2008. *Significant Others and Gambling Treatment Outcomes.* *Journal of Gambling Studies*, 24, 381–392.

Itäpuisto Maritta 2011. *Peliongelman hoitoon hakeutumisen esteet.* *Yhteiskuntapolitiikka* 76(3), 309–319.

Itäpuisto Maritta & Pajula Mari 2014. *Suhteet pelissä. Tietoa ja tukea rahapelaamisesta huolestuneille läheisille.* Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Itäpuisto Maritta & työryhmä Katja Lampinen, Petri Miettinen, Sari Naappi, Anne-Maria Perttula, Kaija Smolander & Jyrki Vihriälä 2011. *Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen.* *Opas. Pelissä-hanke.*

Juutilainen Minna 2012. *Vähemmän väkivaltaa. Teoksessa Juha Moring – Anne Martins – Airi Partanen – Esa Nordling – Viveca Bergman (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Kehittyviä käytäntöjä 2011. Raportti 46.* Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Krishnan Mya – Orford Jim 2002. *Gambling and the family: From the stress-coping-support perspective*. *International Gambling Studies* 2:1, 61–83.

Langhinrichsen-Rohling Jennifer – Rohde Paul – Seeley John – Rohling Martin 2004. *Individual, Family, and Peer Correlates of Adolescent Gambling*. *Journal of Gambling Studies* 20(1), 23–46.

Makarchuk Karyn – Hodgins David – Peden Nicole 2002. *Development of a Brief Intervention for Concerned Significant Others of Problem Gamblers*. *Addictive Disorders and Their Treatment* 1(4), 126–134.

Marttinen Johanna 2009. *Puolison kokemuksia peliongelmaista. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos, Kuopion yliopisto*.

McMillen J. – Marshall D. – Murphy L. – Lorenzen S. – Waugh B. 2004. *Help-seeking by problem gamblers, friends and families: A focus on gender and cultural groups*. ANU Centre for Gambling Research. <http://digitalcollections.anu.edu.au/handle/1885/45186>.

Meyers Robert – Wolfe Brenda 2007. *Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle*. Suomentanut Katriina Mähönen. Helsinki: Myllyhoitoyhdistys.

Orford, Jim – Templeton, Lorna – Velleman, Richard – Copello, Alex 2005. *Family members of relatives with alcohol, drug and gambling problems: a set of standardized questionnaires for assessing stress, coping and strain*. *Addiction* 100, 1611–1624.

Patford Janet 2009. *For Worse, for Poorer and in Ill Health: How Women Experience, Understand and Respond to a Partner's Gambling Problems*. *International Journal of Mental Health and Addiction* 7, 177–189.

Patford, Janet 2007. *Linked Lives: Adult Children's Experiences of Late Onset Parental Gambling Problems*. *International Journal of Mental Health and Addiction* 5, 367–380.

Smith Jane Ellen – Meyers Robert 2004. *Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla*. Suomentanut Oili Räsänen. Myllyhoitoyhdistys, Helsinki.

Vitaro Frank – Wanner Brigitte – Brendgen Mara – Tremblay Richard 2008. *Offspring of parents with gambling problems: adjustment problems and explanatory mechanisms*. *Journal of Gambling Studies* 24, 525–553.

Wenzel Hanne Gro – Oren Anita – Bakken Inger Johanne 2008. *Gambling problems in the family – A stratified probability sample study of prevalence and reported consequences*. *BMC Public Health* 8. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/8/412>.

Lisätietoa ja yhteystietoja

Läheisten tuki

PELUURI • www.peluuri.fi

Auttava puhelin puh. 0800 100 101

Peluuri tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman kohtaamiseen ja hoitamiseen netissä sekä puhelimitse. Tarjolla on myös vertaistukea, verkkokeskusteluja sekä ryhmiä.

PELIRAJAT'ON • www.pelirajaton.fi • www.sosped.fi

Pelirajat'on-vertaisryhmiä ongelmallisesti pelaaville ja läheisille.

TILTTI • www.tiltti.fi

Tiltti on pelihaittoihin erikoistunut tieto- ja tukipiste, jossa voi pohtia suhdetta omaan tai läheisen pelaamiseen yhdessä työntekijän tai vertaisen kanssa.

PELIVOIMAPIIRI • www.pelivoimapiiri.fi

Pelivoimapiiri on valtakunnallinen palvelu omasta tai läheisensä rahapelaamisesta huolestuneille ihmisille. Palvelu tarjoaa tietoa ja tukea tekstiviesteillä sekä netissä.

PELIKLINIKKA • www.peliklinikka.fi

Peliklinikka on erikoistunut rahapeliongelmiin hoitoon. Se palvelee pelaajia ja heidän läheisiään. Avohoitopalvelut Peliklinikalla ovat helsinkiläisten ja vantaalaisten käytössä.

PÄIHDELINKKI • www.paihdelinkki.fi

Paihdelinkistä saa tukea sekä päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, ongelmapelaajille ja läheisille.

Kriisi

VALTAKUNNALLISEN KRIISIPUHELIMEN PÄIVYSTYSNUMERO

p. 01019 5202

(arkisin klo 9.00–6.00, la 15.00–6.00, su 15.00–22.00)

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA • www.mielenterveysseura.fi

Sivuilta löytyvät paikallisten kriisikeskusten yhteystiedot.

Rikoksen uhriksi joutuminen

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS (RIKU) • www.riku.fi

Auttava puhelin: 0203 16116

Talous- ja velkakysymykset

TAKUU-SÄÄTIÖ • www.takuu-saatio.fi

Takuu-Säätiö myöntää takauksia ylivelkaantuneiden pankkilainoihin.

VELKALINJA, p. 0800 9 8009

Maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Puheluihin vastaavat Takuu-Säätiön työntekijät.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

www.thl.fi/pelihaitat

Verkkosivuille on koottu materiaalia rahapelihaittojen ehkäisyn ja hoidon tueksi pelihaittoja työssään kohtaaville.

THL:N TUKIAINEISTOT PELIHAITOISTA

- *Suhteet pelissä, Tietoa ja tukea rahapelaamisesta huolestuneille läheisille. 2014.*
- *Liikaa pelissä, Tietoa rahapeleistä ja peliongelmaista. (uusi painos tulossa 2015)*
- *Nuoret pelissä, Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. 2013.*
- *Rahapelaaminen ja peliongelma lyhyesti ja selkeästi. 2012.*

Listan tukiaineistot saatavana myös ruotsinkielisinä osoitteesta www.julkari.fi.

MARITTA ITÄPUISTO

LÄHEISET JA RAHAP€LIONGELMA

Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn

Rahapeliongelmat kohdistuvat usein myös pelihaittoja kokevan pelaajan läheisiin. Läheiset saattavat kohdata niin taloudellisia vaikeuksia kuin myös fyysisen sekä psyykkisen terveyden heikkenemistä. Tämä tukiaineisto on tarkoitettu läheistyötä tekeville tueksi läheisten kanssa työskentelyyn.

Tämä aineisto sisältää läheisiä työssään kohtaaville ammattilaisille tietoa ja välineitä läheisen tilanteen selvittämiseen ja hänen auttamiseensa.

Kirjoitustyön tukiryhmä:

Petri Miettinen, Anne-Maria Perttula, Sanni Nuutinen

Tarja Nordbäck, Merja Kuronen, Catarina Forsström

Ira Kalmari, Minna Kesänen, Jenni Kämppi, Jouni Saarelainen

Julkaisun myynti:

www.thl.fi/kirjakauppa

Puhelin 029 524 7190

Tuotenumero: MUU2015_302

Saatavilla verkkojulkaisuna

www.thl.fi/pelihaitat > Julkaisut

ISBN 978-952-302-149-5 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-149-5>



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS